www.ibtesama.com/vb





د.أكرم رضا

منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي

كنف تبنيه بينًا سعيدًا؟

د. أكرم رضا

جميع الحقوق محفوظة الطبعة الأولى للناشر ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/١٣١٠١م الترقيم الدولى: I.S.B.N 8 - 838 - 265 - 977

دار التوزيع والنشر الإسلامية

مصير - القاه - بين السيدة زينب ص. ب ١٦٣٦ ٢٥١ ش بورسيعيد ت ٢٥٠٠٥٧ - فياكس د ٢٩٢١٤٧٥ مكتب الم

> www.eldaawa.com email:info@eldaawa.com

إهداء

إلى القلب النابض بالحب والحنان في كل بيت..

إلى الزوجة..

حتى تتعرفى على جزء من دورك فى بناء البيت السعيد. منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي

حعده السلسلت عي



إن من الأهداف الجميلة التي يسعى إليها كل زوجين أن يكون لديهما بيت سعيد، ولا أظن أن هناك رجلاً أو امرأة إذا سألته حين زواجه عن أفضل أمنياته من هذه الخطوة في حياته إلا ويجيبك: أن أبنى بيتًا سعيدًا يرضى عنه الله تعالى، وينبت الخيسر في المجتمع وتهنأ به النفوس.

عندما نستمع إلى الحبيب المصطفى ﷺ وهو يقول:

«كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته: الإمام راع ومسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها»(١).

نعلم أن لكل من الزوجين دورًا؛ ولذلك فقد كان هذا الكتاب الأول من هذه السلسلة (من دور الزوجة) وسيتبعه -إن شاء الله- (من دور الزوج) في البيت السعيد.

وبذلك نحسب أن نكون قد غرسنا غرسًا رطبًا لينًا فى هذه الدوحة الفيحاء، قد ييسر الله لها إثمار، فتخرج منها الفروع المحملة بأفضلها فيكون لسلسلة (البيت السعيد) امتداد، وهكذا تكتمل الروضة، ونفتح بابًا

⁽١) رواه الإمام البخاري.

لكل زوجين إلى السكن الهادئ الجميل، ويعمهما الود والرحمة كما قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِنْ أَنفُسكُمْ أَزْوَاجًا لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنكُم مَّوْدَةً وَرَحْمَةً إِنَّا فِي ذَلِكِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

ومنهجنا الذى سنسير عليه قائم على قول الخبير العليم ﴿ أَلا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُو َ اللَّهِ عَلَمُ الْحَبِيرُ ﴾ [الملك: ١٤]، فجعلنا مرجعنا الأساسى فى هذه السلسلة: القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة المطهرة، ثم عرجنا على تجارب السابقين فى هذا المجال من المؤلفات التى تمتلئ بها المكتبة.

ونسأل الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله فى ميزان حسناتنا، نحن وكل من شارك فيه، وأن نكون قد وضعنا دعامة قوية تقوم عليها البيوت السعيدة.

د. أكرم رضا مرسى

تقديم مح الحب عن



هذه الكلمة الحانية الرقراقة التى استلأت دواوين الشعراء بالحديث عنها. وتلك القيمة الإنسانية الرفيعة التى يبحث كل منا عنها؛ حتى يستقر على شاطئ حبيه ليغمض عينيه في أمان.

وهذه العلاقة الربانية العالية التي استعبدنا الله بها، حيث جعل شعار أوليائه علاقة حية متبادلة بينه سبحانه وتعالى وبينهم فقال عنهم: ﴿ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ ﴾ [المائدة: ٥٤].

عزيزتي الزوجة

هذه الكلمات وتلك القيمة وهذه العلاقة أنت نهرها الفياض وسبيلها الرقراق في البيت. .

أنت الأم: مصدر كل حنان. . ومنبع كل رحمة.

أنت الابنة: ظل ظليل ونسمة حانية.

أنت الأخت: إشفاق ورعاية.

وأنت الزوجة. . هل تعلمين معنى أن تكوني زوجة؟

هذا ما سنحدثك عنه فى هذا الكتاب حيث جعلنا عنوانه الأساسى الكيف تبنين بيتًا سعيدًا؟». ليجيب عن هذا السؤال، لن نحدثك عن دورك كأم ترعى أبناءها أو كمشاركة فى سفينة البيت حيث عليك أعباؤه الداخلية؛ ولكن سنحدثك عن دورك كزوجة فى علاقتك مع حبيبك الزوج؛ تلك العلاقة التى جعل الله أساسها (المودة والرحمة) ومن خلال فصول هذاالكتاب نتمنى أن تضعى يدك على باقة حب لتقدميها لزوجك. . فهو ينتظر. .



الفصل الأول

ينابيعالسعادة



عن ابن عباس رضى الله عنهما أن النبى على قال: «لَمْ نَرَ لَـلْمُــتَحَابَيْنِ مِــثْلَ النّحَاحِ» [رواه الإمام ابن ماجه بسند صحيح ورجاله ثقات]

منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي

وع السعادة ع

هذه الكلمة الساحرة التى لا أظن أن امرأة على وجه الأرض لا تسعى إليها ويخدعونَك سيدتى إذ يقولون: إنك بإمكانك تحقيق السعادة بمفردك بكونك امرأة، والمجالات المعروضة متعددة.

يعرضون عليك السعادة فى العمل تبدعين وتحققين فيه ذاتك، أو جمع مال تستطيعين به أن تشترى ما يحلو لك؛ لتحققى به سعادتك الخاصة بالملابس والطعام وأدوات الزينة والمسكن الفاره وغيره، أو أن السعادة فى صحبة من النساء تجدين معهن راحتك والصداقة المخلصة الناصحة، وقد تكون السعادة هى العمل الخيرى والعطاء المستمر لكل محتاج.

السعادة الحقيقية:

أجل سيدتى، قد يكون في ذلك كله سعادة..

ولكن لنتصارح: إن هذه كلها سعادات مؤقتة تنتهى بانتهاء وقتها، وتظل السعادة كل السعادة مع الرفيق، مع النصف الآخر الذى هفت له نفسك عندما بدأت تتفتح أزهار الأنوثة عندك، ولا لوم عليك، فإن هذا شيء طبيعى، لقول الله تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِنَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مُوذَةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ لتسكنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مُودَةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١]

آية من الآيات،

وقبل أن نسترسل في الحديث، تعالى إلى هذه الآية من القرآن لنرى موقعها من سورة الروم، فلقد جاءت هذه الآية ضمن مجموعة الآيات الله في الكون:



يقول تعالى: ﴿ فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ ﴿ الْعَى مِنَ الْمَيْتِ فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحَينَ تُظْهِرُونَ ﴿ الْمَيْتِ الْمَيْتَ وَيُخْرِجُ الْمَيْتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ ﴿ الْمَيْتَ مِنَ الْمَيْتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ ﴿ وَمَنْ الْمَيْتَ مَنَ الْمَيْتَ مَنَ الْحَيْ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ ﴿ وَمَنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم اللَّهُ الْمُ اللَّهُ الللْمُ اللَّهُ اللْمُلْمُ اللَّهُ الْمُنْ اللَّهُ الْمُلْمُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الْمُنْعِلَا اللَّهُ اللَّهُ الْمُلْمِلُولَ اللَّهُ اللَّهُ الْمُلْمُولُ اللَّهُ الْمُلْمُ اللَّهُ اللَّهُ الْمُنْ اللَّهُ الللَّهُ اللَ

وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتِ لَلْعَالِمِينَ (٢٣) وَمَنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَاو وَابْتِغَاوُكُمْ مِّن فَصْلُه إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتِ لَقَوْم يَسْمَعُونَ (٣٣) وَمَنْ آيَاتِه يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيَنْزِلُ مِنَ السَّمَاء مَاءً فَيُحيى به الأَرْضَ بَعْد مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلك لآيَات لَقُوم يَعْقلُونَ (٣٦) وَمَنْ آيَاتِه أَن تَقُومَ السَّمَاءُ وَالأَرْضُ بَأَمْرِه ثُمَّ إِذَا دَعَاكُمْ دَعُوةً مِّنَ الأَرْضِ إِذَا أَنتُمْ تَخُرُجُونَ (٣٥) ولَهُ مَن فِي السَّمَوات وَالأَرْضِ كُلِّ لَهُ قانتُونَ (٢٦) وَهُو اللَّذِي يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَهُو اَهْوَنُ عَلَيْهِ وَلَهُ الْمَثَلُ الأَعْلَىٰ فِي السَّمَوات وَالأَرْض وَهُو الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ [الروم: ١٧ - ٢٧].

إنها جولة ضخمة هائلة، لطيفة عميقة، جولة تطوف بالقلب البشرى في الأمسيات والأصباح والسموات والأرض والعشى والإبكار.

وتفتح هذا القلب لتدبر الحياة والموت، وتوجهه إلى آيات الله فى خلق السموات والأرض واختلاف الألسنة والألوان والنوم واليقظة والراحة والكد، والى ما يعترى الكون من ظواهر البرق والمطر، و تمضى هذه الجولة العجيبة فى النهاية بالقلب البشرى الى قيام السموات والأرض فى هذا كله بأمر الله(١).

(السكن،

فى وسط هذا الحشد الهائل من آيات الله فى الكون والإنسان تأتى تلك الآية العجيبة، وهى خلق الـزوج من نفس زوجه ومن كيانه، وجعل

⁽١) في ظلال القرآن، (٥/ ٢٧٦٢).

المودة والرحمة دستور التعامل بينهما، وجعل الهدف الأساسي لهذه العلاقة: السكن والطمأنينة والراحة، أي السعادة التي تَسْعَيْن إليها.

"والناس يعرفون مشاعرهم تجاه الجنس الآخر، . . . ولكنهم قلما يتذكرون يلد الله التي خلقت لهم من أنفسهم أزواجًا، وأودعت نفوسهم هذه العواطف والمشاعر، وجعلت في تلك الصلة سكنًا للنفس والعصب وراحة للجسم والقلب، واستقرارًا للحياة والمعاش، وأنسًا للأرواح والضمائر، واطمئنانًا للرجل والمرأة على السواء"(١).



«والتعبير القرآنى اللطيف الرفيق يصور هذه العلاقة تصويرًا موحيًا، أو كأنما يلتقط الصورة من أعماق القلب وأغوار الحس ﴿ لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مُّودَةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ فيدركون حكمة (١) المرجم السابق، ص(٢٧٦٣).

الخالق فى خلق كل من الجنسين على نحو يجعله موافقًا للآخر ملبيًا لحاجته الفطرية: نفسية وعقلية وجسدية، بحيث يجد عنده الراحة والطمأنينة والاستقرار، ويجد أن فى اجتماعهما السكن والاكتفاء والمودة والرحمة؛ لأن تركيبهما النفسى والعصبى والعضوى ملحوظ فيه تلبية رغبات كل منهما فى الآخر، وائتلافهما وامتزاجهما فى النهاية لإنشاء حياة جديدة تتمثل فى جيل جديد»(١).

نعم.. أنت في أشد الحاجة إليه:

كما أنه فى أشد الحاجة إليك، نعم أنت من نَـفْسه، خُلِقت منه، ولذلك فأنت تبحثين عنه: صالحًا رفيقًا متسامحًا كريمًا، كما يَبحث هو عنك: تقية نقية عفيفة ودودًا.

وحتى تستشعرى معنى السعادة معه لابد أن تدركي قَــدُرك عنده وأهميتك في حياته وتسألي نفسك: مَنْ أنت بالنسبة له؟.

انتِ بالنسبة له،

أ- كنزه الذي يبحث عنه:

عن ابن عباس -رضى الله عنهما- أن رسول الله عَلَيْقَ قال لعمر رضى الله عنه: «ألا أخبرك بخير ما يكنز المرء؟ المرأة الصالحة، إذا نظر إليها سرته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عنها حفظته»(٢).

⁽١) المرجع السابق.

⁽٢) رواه الإمامان أبو داود والحاكم، وصححه الإمام السيوطى.

ب- ومصدر سعادته الوارف:

أرأيت أنت سـعـادته أو شقـاؤه، والمسكن الصـالح يهنأ بوجـودك. . والمركب الصالَح يسهل بتعاونك.

ج- أنت نسائم السعادة أو لفحات الشقاء:

أما ما تفيضين به من سعادة، فنسائمها بيّنها النبي ﷺ.

عن سعد -رضى الله عنه- أن النبى على قال: "ثلاثة من السعادة وثلاثة من الشقاء، فمن السعادة: المرأة الصالحة تراها فتعجبك، وتغيب عنها فتأمنها على نفسها ومالك؛ والدابة تكون وطيئة (٢) فتلحقك بأصحابك، والدار تكون واسعة كثيرة المرافق، ومن الشقاء: المرأة تراها فتسوءك وتحمل لسانها عليك، وإن غبت عنها لم تأمنها على نفسها ومالك، والدابة تكون قطوفًا (٣) فإن ضربتها أتعبتك، وإن تركتها لم تلحقك بأصحابك، والدار تكون ضيقة قليلة المرافق» (٤).

⁽١) رواه الإمام أحمد، ورجاله رجال الصحيح.

⁽٢) وطيئة: سريعة المشي، سهلة الانقياد.

⁽٣) قطوفًا: بطيئة السير.

⁽٤) رواه الإمام الحاكم في المستدرك، وصححه الإمام السيوطي.

د- ومقياس حسن خلقه:

حيث وصاه الإسلام بك، واشتد ﷺ عليه من أجلك.

عن على حرضى الله عنه - أن النبى عَلَيْكُم قال: «ما أكرم النساء إلا كريم ولا أهانهن إلا لئيم» (١١).

وقرن بين ادعاء حسن الخلق، وحقيقته، وهي معاملة الزوجة.

فعن أبى هريرة -رضى الله عنه- أن رسول الله ﷺ قال: «أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا، وخياركم خياركم لنسائهم خُلقًا»^(٢).

فلا تقبل دعواه بحسن الخلق، مع سوء معاملته لك.

هـ- ونعيمه في الآخرة:

حتى يجعلك الله مكافأة له فى الآخرة، فأصبحت نعيمًا من نعيم الجنة بالنسبة له، حيث اختارك له زوجًا فى الجنة، ﴿ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ فَرَيَّتُهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُم مِّنْ عَمَلِهِم مِّن شَىْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كُرَّيَّتُهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُم مِّنْ عَمَلِهِم مِّن شَىْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ ﴾ [الطور: ٢١]، استمعى إليه ينادى قائلاً:

فأنت التي إن شئت أشقيت عيشتي وأنت التي إن شئت أرحت باليا فأشهد عند الله أني أحبها فهذا لها عندي فما عندها ليا هكذا سيدتي.. أنت بالنسبة له..

⁽١) رواه الإمام ابن عساكر، وصححه الإمام السيوطي.

⁽٢) رواه الإمام الترمذي، وقال: حسن صحيح.

وهو يعلم ذلك، وإن كابر، وإن ادّعى غيره، وإن كانت له اهتمامات أخرى.

فأنت في النهاية:

الشاطئ الذى ترسو عليه سفينته، فيقلع عن قلبه الحوف من أعماق بحار الحياة المظلمة.

وأنت في النهاية: الواحة التي يحط عندها رحاله، فيجد الماء البارد العذب، والظل الوارف الظليل، فتسكن نفسه بعد قلق هجير الصحراء المقبضة.

يخلع أحزانه على أعتاب بابك، ويروى ظمأه من ينابيع حبك وودك.

وهو بالنسبة لكِ؟

كان حلمًا في خاطرك، وضعت له خطوات عملية لينفَّذ.

فكانت شروطًا عند الاختيار . .

وضوابط عند الاتفاق. .

وبدأتما كعصفورين رفيقين

تجمعان قشة وقشة حتى اكتمل العش.

ما رأيك في هذه الحجرة؟ ما لون الجدران؟ انظر إلى تلك الحجرة الصغيرة، إنها تصلح لطفلنا الجميل.

وتستمر الأحلام. . وتأتى ليلة العمر -كما يسمونها-.

ويأمر النبي ﷺ فيـها أن يزداد الفـرح بالعـروسين، ويضـرب لهمـا بالدفوف، ويُتغنَّى لهما بالأغاني اللطيفة. .

ونستيقظ من الأحلام...

كيف يستمر ذلك في الواقع كما كان في الحلم؟

مَن عليه الواجب الأكبر في الحفاظ على تلك السعادة؟

أنت أم هو؟

والحقيقة أن الإجابة معروفة، وهي أن كليكما عليه جانب من المسئولية، وسوف نحدثه عن مسئوليته إن شاء الله- ولكن اليوم الحديث لك أنت، وتذكرى قول النبي ﷺ: "والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها".

فهيا لتتعرفى على دورك في تلك المسئولية، والذي يتلخص في العمل على إشاعة أسمى عواطف الود والتراحم والحب فيما بينكما.

وقبل أن نبدأ نقدم لك أمنيات زوج. . فهل يحقق الله رجاءه؟

الحبيبة المروضية عدر

وزوجمة المرء عنون يستنعمين به

على الحسياة ونور فى دياجيها مسلاة فكرته. . . إن بات فى كَـدَر

مدت له تواسيد. . . أياديها

في الحزن فرحته تحنو فتجعله

ينسى آلامًا كان يعانيها وزوجها يدأب في تحصيل عيشه

دأبًا. . . ويجهد منه النفس يشقيها

إن عماد للبيت. . وجمد ثغمر زوجته

يفتر عما يسر النفس. . يشفيها

وزوجها ملك. . . والبيت عملكة

والحُبُّ عِطْرٌ. . يسـرى فى نواحـيهــا

و رحلته العمر ع

أبدؤها معك بهذا السؤال:

لماذا تحاول الزوجة جلب السعادة لزوجها وبيتها؟

أقول لك:



إذا كانت ليلة العـرس هي ليلة العمـر، فإن الحياة بينكما هي رحلة العمر، ولكل رحلة لابد من هدف واضح جلى، ومكان تسعين للوصول إليه لتستقر عنده النفوس والأمال.

وتبدأ أهدافك من الدنيا حيث:

بيت في الدنيا

﴿ وَمِنْ آیَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَکُم مِنْ أَنفُسِکُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْکُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَکُم مَّ وَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآیَاتٍ لِقَوْم یَتَفَکَّرُونَ ﴾ بَیْنکُم مَّ وَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآیَاتٍ لِقَوْم یَتَفَکَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

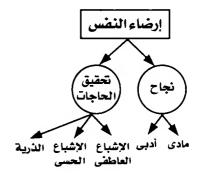
وإذا اعتبرت أن السعادة مثلث، فإن أهدافك من إسعاد بيتك وتمهيد الطريق لرحلة العمر هي زواياه الثلاث. . تأملي معنا هذا الشكل:

مثلث السعادة



Zilman Zi





فمحور البيت السعيد قائم على ثلاثة أعمدة... إرضاء الله.. ويتبعه إرضاء النفس. ثم نتيجة ذلك كله بناء المجتمع الصالح الراشد، وأكبر الغايات وأسماها أن نصل إلى الجنة، حيث الرضا الكامل من الله.

ويتحقق رضا النفس بعد إرضاء الله عز وجل من خلال شعاعين، الأول: نجاح مادى أو أدبى، والثانى: تحقيق الحاجات النفسية الفطرية. . من إشباع عاطفى وحسى وذرية يقول تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾ [الفرقان: ٧٤].

ونتيجة ذلك كله: مجتمع راشد، تسهم الأسرة فيه بأفراد صالحين يقيمون وطنًا قبويًا. هل أدركت الآن ماذا تفعل تلك القطرة الندية من عطائك في كل مَنْ حولك؟ وهل صدقت الآن أنك نبع الحب.

هذه هى المكاسب الهائلة التى ستحصلين عليها من تلك التضحيات التى ستقدمينها من أجل جلب السعادة لزوجك وبيتك، لقد امتلأت الأركان بأجمل الغايات وأسمى الأمانى، وامتدت زوايا المثلث بأفرع من الخير، تلقى ثمارًا نضرة على النفس والمجتمع، وفي القمة تشرق شمس النعيم حيث رضا الله وجنته ﴿خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَرِضُواَنٌ مِّنَ الله عمران: ١٥].

وبهذا يتحقق هدفك الثاني حيث:

بيت في الآخرة

﴿ جَنَّاتُ عَــدْن يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَـلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَاب (٣٣ سَــلامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴾ [الرعد: ٢٣، ٢٤].

الحقائب الثلاث عي

نبدأ معًا خطوة في رحلة السعادة، فتعالى نعد حقائبنا النفسية بهدوء حتى لا ننسى شيئًا، وأظن أنك ستحتاجين في هذه الرحلة ثلاث حقائب:



الحقيبة الأولى: مراحل:

اعلمى أيتها الزوجة أن الحياة الـزوجية ليست صورة واحدة، أو شكلاً، واحدًا طوال أيام العمر؛ ولكن تختلف بحسب مروز المراحل العمرية على الزواج.

انظرى معى إلى هذا الجدول: هل توافقين على ما فيه؟

وأين أنت من هذه المراحل؟

مميزاتها	مدةالزواج	المرحلة
وفيها يبدأ فهم النفسيات، واكتشاف الطرف	من ۳:۱	الأولى:
الآخر، ومـعرفة المفـاتيح والأنهار الموصلة	سنوات	التعارف
﴿ فَإِن كُرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا		
وَيَجْعَلُ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾ [النساء: ١٩].		
تعميق الميل القلبي وحصد ثمار المحبة ﴿وَلَا	من ۳:٥	الثانية:
تَنسَوُا الْفَصْلَ بَيْنَكُمْ ﴾ [البقرة: ٢٣٧].	سنوات	التآلف
حيث الحوار الهادئ والعاطفة الرقراقة	من ٥:٧	الثالثة:
﴿ لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مُّودَّةً وَرَحْمَةً ﴾	سنوات	التفاهم
[الروم: ۲۱]		
يشعر كل منهما أنه لا يستغنى عن الآخر ﴿هُنَّ	بعد	الرابعة:
لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ﴾ [البقرة: ١٨٧].	٧سنوات	التكاتف

الحقيبة الثانية: اختلاف المنابع (*)

يبدأ نهر النيل قبل أن يصبح نهرًا واحدًا بفرعين كبيرين: النيل الأبيض والنيل الأزرق، وكل منهما ينبع من مكان مختلف عن الآخر، ويجرى

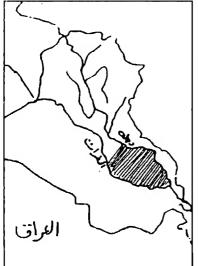
^(*) الفكرة عن شريط فيديو بعنوان (مفاهيم تعين الزوجة على الاستقرار)، إنتاج مصابيح الهدى- الكويت.



بقوة فترة طويلة يشق الأرض شقا، يدور حول الجبال وتنمو حوله الأشجار، تعيش عليه الحيوانات والإنسان، وعندما يلتقى النهر في مدينة الخرطوم بالسودان يضرب كل منهما الآخر ضربًا شديدًا في هدير شديد حتى يصبحا مجرى واحدًا بالخير وبقوة في صحراء السودان، ويشق جبال جنوب مصر لينشر الخير والنماء على جانبي الوادي.

وخلال هذا الهدير الشديد عند التقاء النهرين، يترك كل منهما رواسبه لتكون بينهما دلتا غنية، تنمو فيها الغابات، ويستطيع أن يزرعها الإنسان لتؤتى أكلها كل حين بإذن ربها.

ونفس المشهد الجنفرافي يتكرر على أرض العراق، حيث التقناء نهرى دجلة والفرات في نهر يسمى شط العرب قبل مصبه في الخليج



العربى، ومن خلال هـذا الالتقاء القوى الهادر تكونـت دلتا تسمى أرض الهلال الخـصيب، فهى من أخصب الأراضى، حـيث نتجت من رواسب التقاء النهرين.

أراك تبتسمين وتسألين نفسك: هل نحن في درس جغرافيا؟ أم أن هذه الصفحات جاءت خطأ من كتاب مدرسي؟

سيدتى الزوجة: لا هذا ولا ذاك، ولكن أقول لك:

إن التقاء الزوجين في أول حياتهما الزوجية شبيه جداً بهذا اللقماء بين النهرين.

إن كلاً من الزوجين له منبع مختلف جاء منه، واختلفت ثقافته وبيئته وتربيته، وبناءً على ذلك أصبح لديه رواسب مختلفة من العادات والتقاليد التى تختلف عن الآخر، وعندما يلتقى النهران- أقصد الزوجين- يصدم كل منهما الآخر صدمة عنيفة، وقد تفور الرواسب من قاع كل منهما نتيجة هذا الصدام، وهذا هو تفسير كثرة المشكلات في السنوات الأولى من الزواج.

ويبدأ كل من الزوجين فى ترك رواسب على ضفتيه نتيجة مراجعات متعددة حتى يتم توحد النهرين – أقصد الزوجين – فى مجرى واحد يجرى بقوة، ولكنه هادئ رقراق، عذب نقى.

فقد يتعارض الزوجان في أول الأمر، وقد يختلفان لاختلافهما في تقديرالأمور وفهمها، ولكن مع التعايش لفترة من الزمن، وتكرار الالتقاء

يصبح بينهما نوع من التفاهم والتراضى والتسامح، ويتحقق الانسجام ليتكون المجرى الواحد الجديد الذى يجرى بالخير والرخاء، أما الرواسب التى خلفاها فهى بيئة خصبة غنية بالتجارب، تمدهم بشمار طيبة من الذكريات والتوجيهات وضبط الطريق، بجانب أنها مجال لنظر غيرهما واعتبارهم.

فأعود لأقـول لك -عزيزتى الزوجة-: امنحى نفـسك وزوجك فرصة من الوقت، وكـررا اللقـاء والحوار، وإن كـان هادرًا بعض الشيء، فـمع الوقت سيلتقى النهران!!

الحقيبة الثالثة -من مفاتيح السعادة:

[انفجرات باكية وقالت من خلال دموعها: أنا تعبت من زوجى، جربت معه كل وسيلة، لم تفلح، ليس هناك فائدة في التعامل معه].

هذه هى النتيجة النهائية لبعض الزوجات بعد تجربة أوتجربتين من محاولات التفاعل والتجانس مع أزواجهن، تظن أنها قد استخدمت كافة الوسائل، وتظن أن وسيلة أو وسيلتين كافيتان للتفاهم معه، لا تعلم أن كل باب له مفتاح خاص به، وأنها لابد أن تتحلى بالصبر لتُفتَح لها الأبواب.

على العموم اقرئى هذه الرسالة التى أرسلها لكِ زوجك وأنت على باب السعادة (١).

⁽١) فكرة هذه الرسالة مأخوذة عن هدية من مجلة الفرحة الكويتية.

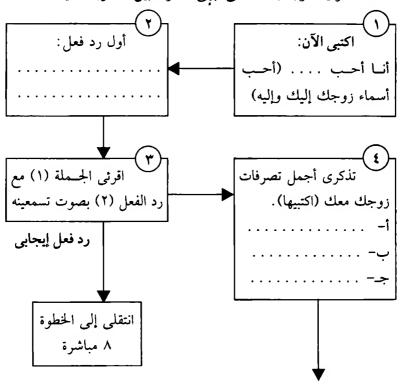


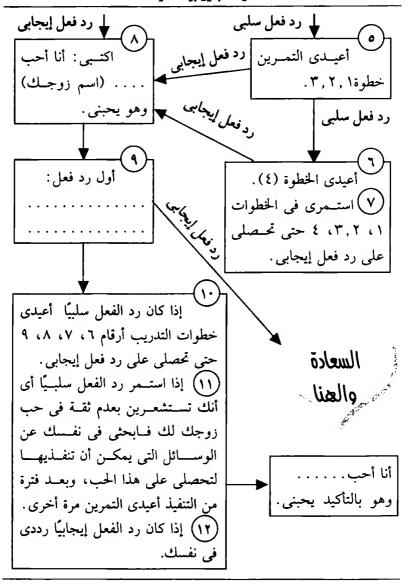
تمرين

حوارات داخلية

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّودَةً وَرَحْمَةً ﴾

استحضری صورة زوجك فی أبهی منظر تحبین أن ترینه علیه.





لا يغمض لي جفن

وهكذا تفتحت ينابيع الحب مرة ثانية في نفسك بعد أن أدركت قيمة رفيق الرحلة، وتعرفت على بعض ملامح سعادتك معه.

والآن وحتى يَعْـذُبَ النهرُ، وتحلو رشـفاتُه لا سبيل إلا أن تفهمي رفيق دربك.

ولا يكون ذلك فى جو صاخب، أو صوت عال؛ ولكن لابد له من همسات مودة، اجعلى شعارك ورداءك فيه ما أخبر الحبيب المصطفى ﷺ به كل زوج وزوجة:

«ألا أخبركم بنسائكم فى الجنة.. كل ودود ولود، إذا كفضيت أو أسئ إليها، أو عصت زوجها قالت: هذه يدى فى يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى» [رواه الطبرانى، وفيه رجل ضعّفه البخارى].

فهيا يدك في يده تعزفان همسات المودة، لتصلا إلى فهم النفسيات.

على فهم النفسيات على

معمل النفسيات

فى معامل الكيمياء نقوم بوضع المواد فى أنابيب اختبار ونصُب عليها موادًا أخرى؛ فتحدث تفاعلات، وتكون نتائجها مدهشة.

فبعض المواد تنتج فورانًا شديدًا، وبعضها ينتج سخونة ودخانًا يتكاثف على هيئة سُحُب متصاعدة، بعضها أبيض وبعضها أزرق، والآخر بلون القرنفل البنفسجي.

وقد يتحول السائل إلى حلقة بنفسجية، وقد تتكون كتلة هلامية داخل الأنبوبة، وقد يعطى رائحة نفاذة منفرة، أو مسيلة للدموع، وربما تكون رائحة جميلة وعطرة ومحببة.

وهكذا: نتائج مختلفة أساسها اختلاط مادتين ذواتي طبيعتين مختلفتين، وبفهم طبيعة كل مادة وسلوكياتها ورد فعلها تجاه المواد الأخرى تمكنا من إنتاج ما يفيد البشرية.

الزوجة الكيميائية:

وهكذا كل زوجة تريد أن تنتج حياة سعيدة لابد أن تعرف طبيعة زوجها وتفهم نفسيته، حتى تعرف كيفية التعامل معه، وسلوكه تجاه التصرفات المختلفة.

والموضوع متسع وعميق ، ويدخلنا في المرحلة الثالثة من مراحل الحياة الزوجية (مرحلة التفاهم): فكلما نجحت الزوجية في المرحلة الأولى (التعارف) في فهم نفسية الزوج، وتمكنت في المرحلة الثانية (التآلف) من حسن التعامل مع هذه النفسية كلما كان ذلك عاملاً محفزاً أن تسرع برحلتها نحو المرحلة الشالثة (التفاهم) وتعبرها في سعادة إلى المرحلة الرابعة: حيث ﴿ هُنَّ لِااسٌ لَكُمْ وَأَنتُمْ لِااسٌ لَهُنَ ﴾.

ماذا يريد زوجك منك؟

(لم أعد أعرف ماذا يريد؟!!)

هكذا صرخت الزوجة في حيرة، إما في نفسها، أو في وجه زوجها.

فقد تحاول الزوجـة إرضاء زوجها، وتحدد بينها وبين نفـــها إجابة هذا الســؤال: «ماذا يريد لــكى يرضى؟» وتسيــر فى وســائل التنفــيذ مــرحلة ومراحل، ثم تفاجأ بأن زوجها غير راض.

فتـــــأل نفســها: لماذا؟... لقــد فعلت أقصى مــا أستطيع لأحــقق ما يريد..، لكي يرضي ولكنه لم يرض!!

هنا نقول لها: توقفی، واسألی نفسك: هل فعلاً ما حددت بینك وبین نفسك هو ما یرضی زوجك؟

لافتات:

وهنا لافتمات ثابتة في حيماتنا الزوجية ، يظن البعض فيهما الصواب لترديدها، وكثير منها تطبقها النساء دون النظر إلى الطرف الآخر. واحــذرى أن ذلك قد ينقلب عــلى نفســيتك بــالضرر، فكشرة ترديد الشكوى بينك وبين نفسك يصل بك إلى تصــديق نفسك، ووصم الزوج بصفة سيئة داخل نفسك، مما يجعل هناك تنافرًا في النفسيات.

أما إذا ألقيت عنك هذا، وتذكرت لزوجك مواقفه الجميلة معك، فسوف ينمى هذا عندك الرضى عن زوجك برغم ما فيه من عيوب. مما يجعلك أكثر قدرة على معالجتها تماماً.

ونقول لك أيتها الزوجة الفاضلة: إن الله لم يخلق البشر شكلاً واحداً أو طبيعة واحدة، ولكنهم مختلفون، وما يرضى هذا لا يرضى الآخر، وما يكون في قمة هرم احتياجات البعض قمد يكون في مرتبة متأخرة للبعض الآخر؛ بل والبعض يكون راضيًا في وقت وحالة مزاجية معينة عما لا يرضى عنه في وقت آخر.

وقبل أن ننتقل إلى مرحلة تالية: نحكى لك حكاية مروضة الأسود.

ترويض الزوج

يحكى أن سيدة كانت تعيسة فى حياتها الزوجية فذهبت لعرَّاف ليدلها على ما تفعله حتى تروض زوجها وتسعد معه، فطلب منها العراف أن تأتى بسبع شعرات من ذقن أسد، فذهبت المرأة للصحراء ووضعت كمية من اللحم وقربتها من عرين الأسد ثم

انصرفت، وكررت هذا الأمر عدة أيام حتى عرفها الأسد، وبدأ ينتظر مجيئها بالطعام ويطمئن لوجودها، فكانت تضع له اللحم وتجلس بجواره حتى يستغرق في النوم آمنًا لصحبتها، وفي أحد الأيام وهو نائم بجانبها شدت من ذقنه سبع شعرات برفق وذهبت بهن إلى العراف، فقال لها: استطعت ترويض أسد لا عقل له، ولا تقدرين على ترويض زوجك؟!

كيف تغيرين سلوك زوجك؟

كانت هذه الحكاية للطرافة، والآن إليك خطوات محددة لتغيير سلوك أو إقناع زوجك بشيء ما:

- ١- البدء بذكر الإيجابيات، وتقدير الشخصية واحترام وجهة نظره.
 - ٢- بيان أنك لا تقصدين التقليل من شأنه.
- ٣- توصيف السلوك المراد تحقيقه، أى النتيجة التي تريدين أن تصلي إليها.
- مثال: لا تقولى: إنك عصبى عالى الصوت، ولكن قولى: يا ليتنا نكون أكثر هدوءًا، فإن الصوت المنخفض يسرى إلى القلب والعقل.
- ٤- البعد عن الغموض أوالتعميم أو استخدام ألفاظ تحتمل أكثر من معنى.
- ٥- البعد عن المقارنة بالآخرين أو ضرب أمثلة بأحياء، ويمكن ضرب أمثلة بالنبي ﷺ أو الصحابة والتابعين.
 - ٦- بيان مقوماته الشخصية والتي تساعده على تخفيف ذلك السلوك.

٧- كل هذا بعيـدًا عن الآخرين وخـاصة الأطفال، أو أفـراد الأسرة من
 أهلك أو أهله.

٨- اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب، والأسلوب المناسب.

٩- ولا تنسى رقة العبارات ونعومتها، واللمسات الحانية، فمثلاً يمكن أن يكون حـواركما ويده بين يـديك، أو أصابعك فى شـعره، وأظن أن رائحة عطرك، ولون ثوبك سيكونان عاملين مهمين فى الإقناع.

١٠- تذكري قوله تعالى:

﴿ وَلا تَسْتَوِى الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَكُ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ فُو حَظٍ عَظِيمٍ (٣) وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُو السَّميعُ الْعَلَيمُ ﴾ [فصلت: ٣٦-٣].



الفصل الثاتي



١ – الفهم والتفاهم

٢- الحـوار الهادئ

٣- الإشباع العاطفي

٤ - الرضى والواقعية

منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي



منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي

وع الفهم والتفاهم ← التناغم ي

يظن أكثر الأزواج أنه بمجرد إتمام عقد الزواج بينهما والتقائهما تحت سقف واحد أنهما أصبحا شيئًا ممترجًا، فما يُفرح هذا لابد وأن يُفرح الآخر، وما يحزنه لابد وأن يحزن الآخر كذلك، وهلم جرا.. ولكن هذا خطأ فادح، فإنهم يتجاهلون بهذا الاعتقاد الاختلاف البيولوجى والفطرى بين الرجل والمرأة، وما خص الله كلاً منهما به، ويسقطون من اعتبارهم فترة زمنية لا تقل عن (٢٠-٢٥) سنة، هى الفترة التي ولد ونشأ فيها شريك الحياة في بيئة حياتية وظروف اجتماعية خاصة به، تركت بصماتها الواضحة عليه، وصاغت عاداته وطباعه ومزاجه وميوله.

باختصار: صاغت عاداته وكيانه.

ماذا أفهم؟

ولذلك نعود فنكرر عليك الوصية بفهم زوجك جيـدًا، ليتم التناغم، وإذا سألت: ماذا أفهم؟ أقول لك: كل شيء.

فهم الأفكار والخواطر. فهم الأحزان والأفراح.

الأحاسيس والمشاعر. المشروعات والإنتاج.

الحاجات والرغبات. الربح والخسارة.

روح المداعبة والمرح. الارتقاء والتقدم.

فهم النفسيات ومراعاتها.

المشكلات والهموم.

ومن وسائل الضهم:

١- التحادث وكسر جدار الصمت في الوقت المناسب.

٢- الإنصات.

وكثيرون هم الذين يستمعون، ولكنهم لا ينصتون.

والإنصات هو الاستيعاب والفهم الكامل، ومن الإنصات إداراك مغزى الكلمات وترجمة الحركات والنظرات والتنهدات.



تمرين

هل أنتما متفاهمان؟

أجيبي عن الأسئلة التالية بـ (نعم) أو (لا).

צ	نعم	الســـؤال ٠	,
•		هل تُشعرين زوجك بحبك له وعدم إهمالك له؟	١
		هل تبتعدين عن إظهار عيوب زوجك بشكل صريح؟	۲
		هل تبتعدين عن الاستهزاء بمشاعر زوجك؟	٣
,		هل تقبلين اقتراحات زوجك دون استخفاف؟	٤
		هل توجد ثقة بينكما؟	0
		هل تكثرين من المديح والثناء على زوجك؟	7
		هل تتجنبين استفزاز زوجك؟	Ÿ
		هل تتجنبين فرض أسلوبك أو تفكيرك على زوجك؟	٨
-		هل تُشعرين زوجك بأنه أفضل منك؟	٩
		هل تتجنبين مقارنة زوجك بالآخرين؟	١٠
		هل تركزين على إيجابيات زوجك؟	11
		هل تتجنبين ذكر سلبيات زوجك أمام الآخرين؟	١٢
		عندما تطلبين من زوجك طلبًا مــا، هل تختارين	۱۳
		الوقت المناسب والمكان المناسب؟	

كيف تبنين بيتا سعيدا ؟ _

צ	تعم	الســـؤال	
		هل تحافظين على نظام وأسلوب حياته؟	١٤
		هل لديك الرغبة والقدرة على محاولة فهم زوجك؟	10
		هل تعطين الإنصات قدرًا من الأهمية مع زوجك؟	١٦
1		هل تعبرين بصراحة عما يدور في نفسك؟	۱۷
A. B.		هل تتجنبين الصمت الطويل؟	١٨
		هل تخصصين بعض وقتك للتنزه مع زوجك؟	19
: 12. 12. 13.		هل يندر حدوث مشاحنات ومشاجرات بينكما؟	۲.
		هل تتشاركان في أخذ القرارات في الشئون المالية؟	۲۱
		هل تعالجان مشكلاتكما بهدوء؟	77
		عند حـــدوث خــلاف بينــكمــا، هل تبـــادرين	74
		لاسترضاء زوجك؟	
erik Majara Majara		عندما تحققان هدفًا مشتركًا،هل تشعرين بالرضى والسعادة؟	3.7
And the		هل تعتبرين نجاحه في الحياة نجاحًا لك؟	70

النتائج

۲	نعم
١	¥

ضعى لنفسك الدرجات التالية ثم احصلي على مجموع العمودين:

فقر في السعادة .

تناقض في الطباع بينكما.

ضمور في المصارحة.

سعادتكما بين شروق وغروب.

تشابهت بعض الطباع بينكما مشكلاتكما تتأجج بين الهدوء والغضب حواركما محاولات لفرض وجهات النظر

كل منكما يعرف مزايا الآخر.

ود. . وتفاهم .

حوار صريح واضح.

نعم. . أنتما متفاهمان.

10-1.

49-10



🗢 [إذا أردتِ أن يستجيب لكِ،]





اللاءات العشرون موقف رفض عزيزتي الزوجة: ما موقفك من النصائح الزوجية؟ ارفضي أكثر من نصف النصائح التالية، ولكن قدمي مبررًا مقنعًا لرفضك. ١- لا تقارني نفسك به، فهو مختلف عنك. لاذا؟ ٢- لاتقتحمي عزلته إذا فضل الابتعاد عن الآخرين، لحل مشكلة لديه. لاذا؟ ٣- لا تستفزيه إذا كان بطبيعته حاد الطباع، عصبى المزاج، ينفد صبره بسرعة. أوافق أرفض لاذا؟ ٤- لا تتوقعي منه أن يقوم دائمًا بما ترغبين؛ لأنه ُلا يفكر بأسلوبك في الغالب. أوافق أرفض لاذا؟ ٥- لا تَفْرضي أسلوبك أو تفكيرك عليه؛ لأنه يغضب إذا شعر بنديتك له. أرفض أوافق لاذا؟ ٦- لا تثقلي عليه بالحديث، فيشعر أنك ثرثارة. ا أوافق ا Ucl?

سعيداد	ستا	تىنەن	ڪيف
- /		-	-

	<u>-</u>		
الاغـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	ب؛ لأنه لا يحب	ظرى أن يقــول لك: آسف	٧- لا تنت
ذلك . ۲	سرة في التعبير عن أ. نف	تبع طرقًا أخرى غير المباش أوافق	فإنه ي
<u>[</u>	ارقطر	ا اواقق	لاذا؟
طاءه ورعايته لك. T	حتى لا تفقدى <i>ع</i>	عريه بعدم حاجتك إليه،	۸- لا تُش
<u>[</u>	ارفض	عريه بعدم حاجتك إليه، أوافق	9134
_	لا تؤذيه.	ى اختيار الكلمات حتى	9- أحسن
	أرفض	ى اختيار الكلمات حتى أوافق	لاذا؟
كما حتى لا تفقديه.	، من أجلك وأولاد	نقلل <i>ی</i> من قیمة ما یقوم به	٠١- لا :
	أرفض	نقللی من قیمة ما یقوم به أوافق	2131
ج رجولته .	ه؛ لأن ذلك يحر	نتقديه أمام أهله وأصدقائ	 11 - K
	أرفض	نتقدیه أمام أهله وأصدقائ <u>أوافق</u>	لاذا؟
لمعره ذلك بالضيق.	د خروجه، فقد ين	للحي عليه في السؤال عن	7-17
ا	أرفض	لحى عليه فى السؤال عن أوافق	لاذا؟
على تبادل المشاعر.	الزوجية فإنها تقوم	ننفريه منك أنثاء المعاشرة	7-17
	أرفض	نفریه منك أنثاء المعاشرة أوافق	ונו?

	بيتا سعيداً؟	کیف تبنین	
	يشعره بالخيانة . أرفض	أسرار حياتكما فهذا ي أوافق	۱۶ - لا تنشری الگذا؟ ال
	ب الزوجة القنوع أرفض	من طلباتك، فهو يح أوافق	۱۵- لا تزیدی للذا؟
واحترامه .	ى لا تفقدى حبه <u>أرفض</u>	بأنك أفضل منه؛ حتر أوافق	۱٦- لا تشعريه
	أرفض	مظاهر حبك وحنانك أوافق	Sisu
	أرفض		يادا؟]
ـهو يحب أن يكون 		بأولادك عــلى حساب متمام والرعاية طوال و أوافق	
٠.	تفقدی دفة سفینتك أرفض	عن قوامته للبيت، فت أوافق	7.7 . 42.

- هكذا لاحظت أن معظم هذه النصائح لا تستطيع زوجة عاقلة تدرك دورها في البيت السعيد أن ترفضها..
- الآن عليك أن ترجعى إلى النصائح التى أشرت إليها بالرفض..وناقشى مع نفسك أسباب رفضك لها..
- وأظن أن مؤشر السعادة سيرتفع كلما غيرت وجهة نظرك في كل نصيحة من هذه النصائح التي رفضتيها من قبل.

مقياس التفاهم

إذا استطعت أن ترصدى أكثر النقاط الست التالية في علاقتك مع زوجك فسوف يكون لديك مقياس جيد للتفاهم بينكما:

- ۱- إنك تسعين دائمًا لإرضائه، وتحاولين أن توفرى ما يلزم لراحته النفسية، وأن لديك القناعة بأقل رعاية واهتمام منه.
- ٢- وجهات النظر لديكما متقاربة، فلا توجد فجوة تؤدى إلى بذل الجهد
 فى توصيل وجهة نظرك إلى زوجك.
- ٣- إنك تجيدين إدارة موقعك كربة بيت مسئولة عنه، بما فيه زوجك، فأنت تعرفين أحب الأشياء إلى قلبه، وأن سعيك في سعادة بيتك -ومن باب أولى سعادة وإرضاء زوجك- هو جزء من سعادتك الشخصية وتحقيق لطموحك، ونجاح لإدارتك لذاتك.
- ٤- وإنك على درجة من الثقافة الزوجية أهلتك لجمع جيد للمعلومات
 والخبرات عن طبيعة ونفسية شريك حياتك، وهذا من طبيعتك كأنثى

لديها حب الاستطلاع والرغبة في كشف المجهول، وأنك مدركة تمامًا لأهمية الفهم والتفاهم كدعامة من دعامات الحياة الزوجية.

٥- وإن لديك كما هائلاً من العطاء والحب والإخلاص أهلك لتتبوئى مكانة عالية عند زوجك بجانب ثقة قوية فى النفس، وإدراك جيد لقدراتك جعلك مطمئنة لخطواتك فى تغيير ما لا ترضينه من سلوكيات زوجك، وإن الطاقة التى تدفع ذلك كله هى طاعتك لزوجك، وقدرتك على تقبل قوامته، ومعاونته عليها بالشورى.

٦- وإنك أدركت أن كل المسئوليات الملقاة عليك والمشاغل المطلوبة منك
 هى فى المرتبة الأخيرة بعد زوجك، حيث إن الأولوية عندك لذلك الرفيق
 والشريك.

لقد أدركت تمامًا أن الفهم هو الطريق إلى التفاهم

من فنون التعامل وقت الخصام

نتيجة لضغوط الحياة وثقل المسئوليات الملقاة على كل من الزوج والزوجة فقد تَحْدُث بعض نقاط خلاف بينهما ولكن ينبغى أن يكون الزوجان متفاهمين حتى في أسلوب الخصام.

وإليك بعضًا من فنون التعامل مع الزوج في وقت الخصام معه:

۱- فكرى قبل أن تردى على هجوم أو استياء زوجك، فقد يكون متعبًا أو
 مريضًا هذا اليوم، ثم فكرى في إجابة أو رد لطيف يهدئ الجو.

- ۲- تجنبی ایذاء زوجك بكلام جارح، حتی لو كان صحیحًا.
- ٣- لا تكررى ردودك أو إجاباتك كلما تناقشتما حتى لا تثيرين زوجك.
- ٤- تجنبى الردود القاطعة أو التي تدل على أنه لا أمل، مثل: «لن تتغير أبدًا، أنت دائمًا تسىء فهمى».
 - ٥- من الخطأ التعامل بمفهوم: من سيكسب أخيرًا، وكأنها حرب.
 - ٦- تجنبي الشكوى لطرف ثالث ليتدخل بينكما.
- ٧- اتفقا على أن يأخذ كل واحد منكما دوره في المبادرة بالصلح في أى
 مرة تختلفان فيها.
- ٨- تجنبى إطالة فترة الخلاف، حتى لا يزيد التباعد بينكما من تضخيم
 المشكلة مهما كانت صغيرة.
- ٩- «قبول النفس» و«قبول الزوج» يقى من الوقوع فـــى دائرة الخلاف أو
 الخصام.





منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي

٧٠٤ الحوار الهادئ → المصارحة ٧٠٠

الكلمات سفييرة المشاعر والخواطر والأفكار، والحوار هو جسر التواصل، وحبل الترابط، وشريان الألفة والتفاهم بين الزوجين.

فكيف تكون الحياة إذا تصدع ذلك الجسر، أو تقطع ذلك الحبل، أو تمتل المريان مُوقِفًا نبض الحياة في جسد العلاقة الأسرية؟! والأهم من ذلك: كيف السبيل إلى إصلاح الخلل وإحياء العلاقة من جديد؟

هيابنا نجلس ساعة:

«إن الحياة الزوجيـة شركة قائمة على أسس ومبـادئ، تسعى إلى إقرار الهدوء والسكينة والاستقرار، وأهم هذه الأسس التفاهم والتحاور.

ويعد الحوار الزوجى من أهم مقومات نجاح الزواج، إذ به تتقارب وجهات النظر وتنسع المفاهيم والمدركات، وهو وسيلة ناجحة للتعبير والتنفيس الفكرى والانفعالى. كما أن الحوار في حد ذاته كسمة من سمات الحضارة يحتاج إلى مبادئ وأسس ليصبح نافعًا ومفيدًا، فهو يتطلب الاحترام والاستعداد وحسن الإنصات والتفاهم والرضى والقدرة على التوصيل، وعلى الزوجين اتباع تلك المبادئ ليتم التفاهم والمحبة والتسامح.

والحوار أيضًا وسيلة، كما أنه هدف في نفس الوقت، فأفضل الوسائل للوصول إلى ما تريدين هو الحوار (*).

^(*) مجلة الفرحة العدد السادس، فبراير ١٩٩٧.

طلب وحيد،

وقد طلبت من زوجين بينهما خلاف مستمر طلبًا واحدًا، و هو أن يتنازل كل واحد منهما عن كل شروطه وطلباته أمام تحقيق هذا الطلب الواحد وهو الحوار.

فلما سألانى عن معنى الحوار الذى أقصد، قلت لهما: أن يحاول كل واحد منكما أن يستمر في الحوار.

قالا: كيف؟

قلت: هناك لغة مدمرة للحوار، وهي قائمة على الاتهام المستمر ومحاولة الحصول على وثيقة تدمغ الآخر بالخطأ.



ولكن الحوار الذى نريده بين الزوجين قــاثم على الاستمرار والتــغافر، لا التنافر. قالا: تعنى أن نتعاتب؟ قلت لهما: لا، بل نتغافر.

فالعتاب معناه أن يقول كل واحد للآخر: أنت فعلت كذا وكذا، فعليك الاعتذار، أما التغافر فمعناه أن يسامح كل طرف الآخر ويسقط من ذاكرته هفواته.

كما يقول الشاعر:

من اليـــوم تعــارفنا ونطوى مـا جــرى بنا ولا قلنا ولا قــالوا ولا كـنـتم ولا كـنـا وإن كــنـالوا من العتب فــالحـسنى



الإبحار في الحوار (*)،

المصارحة مطلب حياتي في جميع مجالات الحياة، وليست مقتصرة فقط على الأزواج، ولكنها من أهم دعائم الأسرة السعيدة، فلابد من المصارحة بين الزوجين، وتعليمها للأولاد، ولكن من أهم مشكلات

^(*) المصدر السابق.

المصارحة عدم وجود من يحسن الاستماع، فالكل مشغول بالحياة بما فيها من مشكلات وأعباء، كلنا يقول: (تكفيني مشكلاتي وهمومي ولا أود الزيادة). فمن منا يستطيع أن يعيش بمفرده دون أن يطلق العنان لنفسه أن يتحدث للآخرين بصراحة؟ ولكننا نخشي دائمًا أن نخاطب أحدًا فيفضح أسرارنا.

وحَرِىً بالزوجة أن توفر لزوجها هذا الـشخص في نفسها، وتجعل من المصارحة سفينة للإبحار في الحوار الهادئ.

وهناك فرق بين المصارحة بالمشاعر، والمصارحة بالوقائع والأحداث.

والمصارحة بالمشاعر لا تحتاج أحيانًا إلى الكلام والألفاظ، فهى تظهر في لمسة يد أو في تعبير على الوجه. .

أما المصارحة بالوقائع فمهمة في أمور كثيرة:

- ١- في الأمور المادية: فلابد أن تصارح الزوجة زوجها باحتياجاتها المادية،
 وأن تضبط هذا الأمر معه من البداية، ويكون هناك نوع من الوقفات
 للمراجعة.
- ۲- العلاقات الإنسانية: يجب على الزوجة أن تصارح زوجها بطبيعة العلاقة بينهما، وما تحب أن تتعامل به، وما لا تحب، وتسأله عن ذلك بالنسبة له، حتى لا يحرج بعضهما الآخر دون أن يدرى.

عشر خطوات لمصارحة سهلة ومقبولة



وقبل أن نؤمن بالمصارحة يجب -أولاً- أن نُغَيِّر بعضًا من عاداتنا، ونُقُدم على خطوات أولية لها؛ لأن الصراحة ثـقيلة أحيانًا وليست سهلة، فيجب التمهيد لها بتخفيفها.

ولكى تتهيأ الزوجة للمصارحة ندرج لها (١٠) خطوات، بها تصبح المصارحة سهلة ومقبولة:

عشرخطوات للمصارحة

١ - التمييز بين الخطأ والإنسان

٢- الموضوعية

٣- اختيار الكلمات

٤ - اختيار الأسلوب الهادئ المباشر

٥- التجزئة في المصارحة

٦- اختيار الوقت المناسب

٧- على انفراد

٨- البدء بالإيجابيات قبل السلبيات

٩- عدم التسويف

١٠ - متبادلة



١ - التميز بين الخطأ والإنسان:

فإذا تصرف إنسان فى موقف معين بطريقة لا تُرضى، فلا تقول له: (أنت غشيم) أو: (لا تفهم). . فهذا سَبُّ لشخصه، ولكن تقول: إن هذا الموقف خطأ. . أو: لم تكن مُوفَقًا فيه .

۲- الموضوعية: |

يجب ألا يحدث الخلط بين ما حدث فى الوقت الحاضر وبين ما حدث فى الزمن الماضى، كأن يحدث خطأ بسيط من الزوج فتنهال عليه الزوجة لومًا، بأنه ومنذ زمن حدث كذا وكذا منه، ولكن عليها بالموضوعية فى التعامل مع الموقف نفسه.

٣- اختيار الكلمات:

الأسلوب أو انتقاء الكلمات سلاح ذو حدين إما أن يزيد المشكلة اشتعالاً، أو يقضى على الخلاف قبل تفاقمه، إذن فالوضوح مطلوب، وتجنب الغموض أيضًا مطلوب في المصارحة، فعلى الزوجة ألا تحورً الكلمات، ولكن تحدد عباراتها، فهو أجدى للمصارحة.

٤- اختيار الأسلوب الهادئ المباشر:

الصوت مهم في المصارحة، فالأفضل أن يكون هادتًا؛ لأن ارتفاع الصوت يظهر الغضب ويقطع الحوار، وكذلك إشارات الأيدى بانفعال.

٥- التجزئة في المصارحة:

لا تلقى كل عيوبه في وجهه مرة واحدة؛ ولكن عيبًا كل شهر مثلاً.

٦- اختيار الوقت المناسب:

أنسب وقت للمصارحة متى كان الطرفان هادئين، فإذا كان أحدهما متوتراً فلن تكون هناك مصارحة بينهما، واحذرى المصارحة وتصفية الحساب فى غرفة النوم؛ فإن ذلك يشعر الزوج بأنه نوع من الابتزاز المرفوض.

٧- على انفراد:

احذرى مخاطبة الزوج عن نقص أو خطأ فيه أمام الأهل أو الآخرين أو حتى الأبناء؛ لأن هذا الأسلوب يحدث شرخًا في العلاقة الزوجية، ولكن الانفراد للمصارحة أفضل وأسلم.

٨- البدء بالإيجابيات قبل السلبيات:

لا تذكرى السلبيات في بداية الحوار، وليكن الحديث عن الجانب الإيجابي أولاً، فهذا يمهد لسماع الجانب السلبي.

٩- عدم التسويف:

متى أصارح زوجى؟ الإجابة: لا تؤجلى المصارحة إلى وقت بعينه حتى لا تثبت العادات التي تكرهينها؛ ولكن سارعي بلفت النظر برقة.

١٠ - متبادلة:

أى لابد أن يكون جميع أفراد الأسرة متحلين بالمصارحة وإدارة الحوار والنقاشات؛ فليس من الطبيعى أن يوجهد فى الأسرة فرد واحد فقط صريح.

حالات حوارية لقتل الحوار،

والآن –عزيزتي الزوجـة– انظري إلى هذه الحالات الحـوارية، وتعرفي على طرق قتل الحوار.

أو: كيف تضيئين الطريق أمام حوار يمشى الهويني ثابت الخطى على مدارج القلوب والعقول؟

اختارى أفضل الردود من وجهة نظرك ليستمر الحوار

حالة ١:

الترقية

الزوج في جلسة استغراق، ينتبه فجأة ويقول لزوجته الجالسة في استرخاء:

- نورا، ماذا أفعل لو لم يختاروني في الترقية الجديدة في العمل؟ أنا كفء لهذه الدرجة.

ترد نورا بأحد الردود التالية:

أ- يا خبر، لازم يختاروك، إحنا في أشد الحاجة لزيادة المرتب.

ب- يختاروك؟! أنت فلان الفلاني ابن المدير علشان يختاروك.

ج- يا حبيبي دى عايزة كفاءة خاصة!!

د- ماذا سيحدث يا حبيبي . . هُمًّا الخسرانين ، ألف وظيفة تحتاج جهودك وخبراتك .

متى يستمر الحوار؟!

حالة ٢:

شبعت

أحمد بعد عودته من الشغل يحكى لزوجته إيمان عن بعض ما لاقاه في العمل، وإيمان تحضر الغداء على السفرة.

أحمد: شفتى يا ستى اللى حصل النهاردة. . المدير عجبه قوى المشروع الجديد اللى عاملته أنا وزملائي .

إيمان: أما أنا بقى عملالك حتة مشروع، مشروع بطاطس باللحمة المفرومة.

ينظر أحمد إليها في ضيق، وهي تذهب وتحضر الغداء.

أحمد: ما أنا شامم. . كنت بأقول إيه . . آه، وقرر يا ستى إنه يبحث الموضوع مع رئيس مجلس الإدارة في الاجتماع الشهر ده، ادعى لى ربنا يسهل ويوافق، دى ها تبقى خبطة العمر يا إيمان .

إيمان: كويس عشان عندنا شوية حاجات عايزين نجيبها في البيت مهمة. . على فكرة ابنك جايب درجات وحشة قوى الشهر ده. . والمدرس بتاعه عايزك تروح ضرورى تقابله بكره، ياللا خلاص الغدا جاهز .

أحمد: بصراحة أنا شبعت.

متى يستمر الحوار؟!

كيف ننمي الحوار الزوجي؟

كيف ننمي الحوار النوجي؟

١ - الإنصات وليس الاستماع

٧- كونى مسئولة عن عباراتك

٣- استخدمي الطلب البناء

٤ - اشكرى شريكك

٥- التشجيع وإظهار السعادة

٦- أعيدي صياغة ما سمعته

١ - الإنصات وليس الاستماع هو أساس الحوار:

مكنك تحقيق ذلك بالتالى:

أ- واجهى شريك الحياة بشجاعة، وحققى التواصل بالحوار قدر الإمكان.

ب- عززى الحوار عن طريق الابتسامة، وهز الرأس (بالإيجاب).

ت- لا تقاطعي وانتظرى حتى ينتهى شريكك من الحديث، وتذكرى الفرق بين الإنصات والاستماع.

- ث- استخدمى طريقة السؤال المركب: اسألى السؤال ثم شكّلى السؤال الآخر بناء على الإجابة.
- جـ- استخدمی التعلیقات أثناء الحوار، مثل (إزای)، کیف، أین، متی، بدل استخدام کلمة لماذا، (لیه).
- حـ- ليكن الهدف من الحوار هو الفهم العميق للطرف الآخر ورأيه،
 وليس المعاتبة والاستجواب.
 - خـ- تأكدى من عدم إصدارأحكام وقت إنصاتك لشريكك.
- ۲- كونى مسئولة عن عباراتك: وذلك بالبدء بـ(أنـا) وليست (أنت)، والأفضل أن تكررى الضمير (نحن) فى أكثر من موقف، لإشعار الزوج بالمشاركة والتداخل.
- ٣- استخدمي الطلب البنّاء أثناء الحوار: عن طريق: أنا، أشعر، أريد،
 أتمني.
- ٤- اشكرى شريكك على كل الأعمال التى قدمها لكِ واعلمى أن مفتاح
 قلب الرجل: الشكر والاعتراف بالجميل.
 - ٥- التشجيع وإظهار السعادة عند طرح الموضوع يخففان من حدة النقاش.
- ٦- أعيدى صياغة ما سمعته من شريكك للتأكد من دقة فهمك للرسالة
 التي استقبلتها.

أسرع وسيلة لتدمير الحوار بينكما،

١- تظاهري بمعرفتك بما سيقوله أو يفكر فيه قبل التلفظ به.



٢– تحدثى عن أخبار الجو والمطر!

٣- عـاتبى زوجك على كل مـشكلةمهما صغرت!

٤- تجنبي التحدث عن المشاعر الإيجابية تجاه زوجك!

٥- عند الخلاف لا تنسى استحضار خلافات سابقة لم تحل!

٦- عند رؤية الخطأ لا تترددي في إصلاحه عند وقوعه!

٧- لا تناقشي زوجك إلا عندما تكون روحك المعنوية منخفضة!

٨- صححى لزوجك كلماته الخاطئة أولاً بأول!

٩- لا تناقشي زوجك إلا أمام أهلك أو أهله!

١٠ – صارحي زوجك بكل عيوبه مرة واحدة!

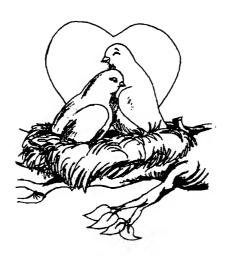
۱۱ – استـمرى فى نقاشك حتى وإن رأيت الغـضب على وجه زوجك!

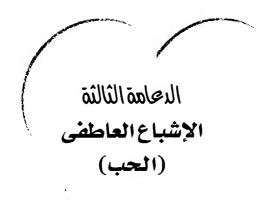
مقياس للحوار،

إذا استطعت أن ترصدى النقاط التالية في علاقتك مع زوجك فسوف يكون لديك مقياس للحوار بينكما:

- ١- أنت تؤمنين أن الحوار هو لغة العصر، وأهميت تعلو بين الزوجين المشتركين في كل أجزاء الحياة. ولذلك فإنك تؤمنين أن الحوار شرط أساسي للتفاهم والسعادة الأسرية.
- ۲- ترین أن جلسات الحوار الزوجی تتم فی حیاتك بالشكل الذی تتمنینه
 ویحقق رضاك.
- ٣- برغم انشغالك الشديد والمستوليات الملقاة عليك، فإن قدرتك على التحمل عالية، ورغبتك في وجود جو الحوار والتفاهم قوية، كما أن لديك سمة تكرار الحديث وتنويعه، للوصول إلى الحل، ولذلك فإنك لا تعانين غالبًا من مشكلة توفر الأوقات والأجواء المناسبة لجلسات الحوار، بل تذللين هاتين المشكلتين من أجل الحوار.
- 3- فى الغالب جلسات الحوار بينكما تسير دون معوقات حيث إنك تتحكمين فى حالتك المزاجية ولا تتميزين بتعصب فى الرأى، يجعلك تحتاجين إلى استعداد نفسى ولفظى قبل بدء الحوار، بجانب أن الطرف الآخر محاور سهل. لا عُقد لديه.

- ٥- لديك قدرة على تجاهل عثرات الطرف الآخر وتقدير ميزاته، فلذلك يعجبك أسلوبه في الحوار، مما يجعل طرفي الحوار على امتداد مستمر.
- 7- لديك القدرة على ضبط وقت الحوار، وعدم إملال الطرف الآخر وجذب انتباهه، فلذلك لا تلاحظين أنه لا يحسن الإنصات إليك، وأنه يعطيك الانتباه الكامل، وأن تقديرك لمشاغله يجعلك تضبطين الوقت اللازم لهذا الحوار، بحيث يكون كافيًا لعرض المشكلة والتعامل معها دون الدخول في ثرثرة.





منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي

ك الإشباع العاطفي -- الحب ك

- * هل صحيح أن الحب يخرج من النافذة عندما يدخل الزواج من الباب؟
 - * هل صحيح أن الزواج يقتل أحلام الحب بالضربة القاضية؟
- * وهل صحيح أيضًا أن الحب عمره قصير، وأن الزواج هو شهادة وفاته؟
- * ولماذا يتهم الزواج بالفشل في الحفاظ على الحب، داخل عُش الزوجية؟
- * لماذا يحدث كل هذا داخل بيوتنا؟!.. أو على الأقل: لماذا نعتقد أن هذا هو ما يحدث؟!!
- * لماذا تراود الأزواج الظنون والأحاسيس بأن مشاعرهم الرومانسية قد جفَّت، وطاقتهم العاطفية قد نضبت؟
- * إذا كان من حق كل إنسان أن يلتمس معانى الحب ومشاعر العاطفة بمن حوله فإنه من باب أولى أن يحقق ذاته وينال إشباعه ويُرْضِى أعماقه من شريك حياته الذى اختاره من دون سائر البشر: زوجًا وسكنًا ومودة ورحمة.

سوف ندخل هذه الحديقة الجميلة ونعالج زهورها التي كادت أن تذبل، وجداولها التي كاد غناء خريرها أن يتوقف.

لابد أن يستيقظ الحب

بالحب المتدفق، والعاطفة الحميمة، والعلاقة الدافشة بين الزوجين ترفرف طيور السعادة، ومعها تهون كل المشكلات، وفيها تتزاحم معانى التضحية والإيثار، ومنها تتفجر ينابيع العطاء الإنساني غير المحدود.



إن تنوع الوسائل لتجديد هذا الحب. . هو بمنزلة التغذية له، ومن دون هذه التغذية يموت الحب.

فكل زواج يحتاج إلى العناية والاهـتمام، تمامًا كالنبتـة الخضراء، قلة التغذية والإرواء تجعلها تجف وتموت حتـى وإن بقيت غصنًا يابسًا واقفًا لا روح فيه.

إن جميع الزيجات -حتى أسعدها- تمر بمسارات مشحونة بالعوائق، مما يتطلب الحذر المشديد من أن تخلق هذه العوائق جوًا من الفقر العاطفى بينكما.

كأول المشوار،

ابحثى عن وسائل كانت تقوى وتشير مشاعره الحميمة، وجدديها وابتكرى فيها ومارسيها معه.

يجب أن يشعر شريك حياتك بأنه هو نور عينيك، والأول من حيث الأهمية في حياتك، تمامًا كما كان يشعر بذلك في بداية المشوار، بكلمات الود الدافئة، وعبارات رقيقة تَعَوَّد أن يسمعها منك يوميًا قبل مغادرته المنزل.

أو قبل انتهاء مكالمة هاتفية غير متوقعة أثناء النهار.

أو قبيل النوم.

أو حين الاختلاء به لتبادل المعانقات بعد نهاية يوم مجهد.

أو عند الصباح قبل بدء رحلة العمل.

أو في لقاء جمعكما على مائدة الطعام.

أو أثناء نزهة قمتما بها سيرًا على الأقدام في جو هادئ.

كونى مرحة واجعلى للضحك والمرح دوراً فى حياتكما، واعلمى بأنه منشط للعلاقة الزوجية، ويقودها إلى النجاح، وليس من الممكن تجاهله؛ لأنه مبعث للمودة والألفة ويشجع على التلامس وتبادل الآراء والعواطف.

أقول لك:

اجعلى زوجك يبتسم حين يتذكر آخر لقاء بينكما

الإجازة

يمكن للإجازة أن تفعل مفعول السحر في حياتكما، إذا خططت خلالها للوقت بحكمة؛ لأنكما تحتاجان إلى الابتعاد عن البيت للاستراخاء والاستجمام وإراحة البال، إن من شأن ذلك أن يؤدى إلى الخروج من حلقة التوتر وروتين حياتكما اليومية، وينشط تفاهمكما معًا ويرفع من معنوياتكما، ويصبح هناك مجال لاستئناف حياة زوجية جديدة بعد العودة إلى البيت.

حاولى التخطيط لرحلة قـصيرة تقومان بهـا بعيدًا عن المنزل والأولاد، ولو اقـتصـرت على الذهاب إلى إحدى الحـدائق في المدينة نفـسهـا التي تعيشان فيها.

رسالة غرام:

هل فكّرت أن ترسلى لزوجك خطاب غرام تبثين فيه أشواقك وغرامك وهيامك، أو حتى (كارتًا) رقيقًا عليه زهرات ندية.

قد تقول إحداكن: كيف أراسله وهو معى؟ أقول لك: ولم لا؟ الحقيقة أن هناك تقصيرًا شديدًا عند الزوجـة في إسباغ كلمات الحب على زوجها، بل وتنتظر هي أن يعبر هو عن حبه؟! وذلك إما خجلاً أو خوفًا.

على العموم هذه فكرة جديدة، لِمَ لا تنفذينها الآن؟!

وإليك نموذج خطاب ترسلينه لزوجك أو تضعينه بين أوراقه ليـصافح عينيه كأنه ابتسامة رقيقة منك تلازمه في أي مكان:

زوجی الغالی او انسی الله اسری سید ر زوجه لك. وستبقی ما حییت تاج رأسی.. انا احبله وحبیب عمری.. لن أنسى أنك اخترتني من بين كل نساء الأرض

ـــتب إليك بخط يـدى	أك
مات هي نبض قلبي	کل
أنه والمالة الخالف	

•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•																										•			•			



ويدكري..

حتىيستيقظالحب

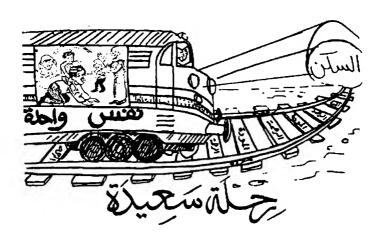
- ١- ما كان يقوى مشاعر الحب في أول المشوار.
 - ٢- كلمات الود الدافئة.
- ٣- العناق والملامسة المستمرة، وخاصة عند الوداع واللقاء.
 - ٤- الضحك والمرح.
 - ٥- خططي للإجازة جيدًا وتعاوني على نجاحها.
- ٦- ابتكرى فى التعبير عن الحب، كإرسال خطاب غرامى
 مثلاً.
 - ٧- ارتدى له، وتعطَّري له، وغَنِّي له.
 - ٨- تهادوا تحابوا.
 - ٩- املئي كيانك بأنك تحبينه.

دوام الحب.. كيف يتحقق؟

لا زال المحـور الذي يدور حوله هذا الكتـاب هو قوله -عـز وجل-: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِنْ أَنفُسكُمْ أَزْواَجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَودَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فَي ذَلكَ لآيَاتِ لَقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١]. والمتمعن في هذه الآية الكريمة يلمس أنها شملت معان كثيرة للحياة العاطفية بين الزوج والزوجة، تبدو في مثلث السعادة الله ذكرناه من قبل.

وأول معنى تضمنته هو:

سكينة النفس، التي إذا توفرت بعثت على البهجة والفرح، وأدت إلى تمتع الفرد بصحة نفسية تساعده على الإقبال على أمور الحياة وتخطى صعابها، فيبدع الرجل في عمله، وتحسن الأم تربية صغارها، وتقدم الأسرة للمجتمع جيلاً من الأبناء يفخر بهم بلدهم كما يفخر بهم والدهم.



أما المودة والرحمة المستمدان من أسماء الله الحسنى (الودود والرحمن) فهما أجمل ما في الارتباط من معان، وأهم تأثير لهما في النفس البشرية هو رفع الروح المعنوية، وهذه المعانى الجميلة هي الأهداف الأساسية للحياة الزوجية، والتي بدونها لا تستقر أمور الأسر، ولا يستمر بقاء الإنسان على وجه الأرض.

الحب الأعمى:

تقول إيفيلين ميليسوفال في كتابها (كيف تبنى حياتك الزوجية):

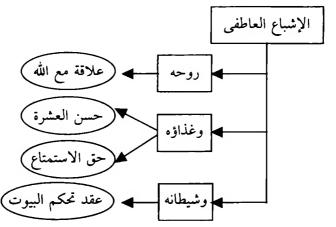
الحب الذى تصوره لنا القصص ما هو إلا نسيج الأحلام، إنه ينشأ عن الآمال والتصورات، إنه يجعل الإنسان يرى فيمن يحب صورة للرجل المثالى التى لا يمكن أن يحياها الإنسان في عالم الواقع، والحقائق تقف حجر عثرة في سبيله، ومن أجل ذلك كان هذا الحب الأعمى.

إنكِ عندما تفكرين في الزواج، عليكِ أن تميزى بسين ما هو خيالي في الحب، وما هو حقيقي.

فالحب الحقيقى ينمو بين الزوجين على مر الأيام، وتدعمه العشرة والصحبة، إنه يحل تدريجيًا محل الحب الخيالى، كلما ازدادت العشرة والصحبة، وليس معنى ذلك أنه لا يصح الزواج بين غير المتحابين، فإن الحب غالبًا ما يتولد بعد النزواج، نتيجة تبادل المودة وحسن التفاهم والمعاملة الطبية وإنكار الذات.

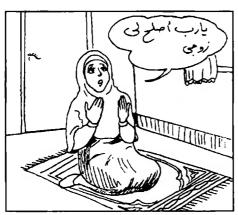
محاور الإشباع العاطفي،

ولذلك نقول إن:



المحور الأول (مع الله):

فالله سبحانه وتعالى هو الذى جسعل بينكم مسودة ورحمة، فحسن الصلة بالله أساس لتعميق الحب بين الزوجين، وإذا أحب الله عبده أمر أهل السموات والأرض أن يحبوه، والدعاء للزوج بظاهر الغيب أفضل السبل لجلب



حتى ينمو الحب:

إن الزاد الذي يمد الحب بالحياة ويوفر له أفضل أجواء النماء قائم على عنصرين أساسيين هما:

١ - حسن العشرة. ٢ - حق الاستمتاع.

المحور الثاني (حسن العشرة):

الحق الأول يتعلق بالصلات التبادلية بين الزوجين: اللفظى منها والفعلى، مؤداها أن يحاول كل منهما التآخى، والتآلف، والتقارب، والتفاهم، وبناء العلاقات الطيبة بينه وبين شريك حياته.

المحور الثالث: (حق الاستمتاع):

هذا الحق جزء لا يتــجزأ من الحق الأول، فالمقــصود بالاستمــتاع: هو التمتع بالعلاقة الزوجية، وهو حق مشترك بين الزوجين.

ولذلك دعا الرسول الكريم ﷺ الزوجة إلى عدم منع زوجها من الاستمتاع بها.

وفى العصر الحديث يؤكد (وليام كلاسر) وهو أحد علماء الإرشاد النفسى على أن المتعة والمرح من الحاجات النفسية الأساسية، التي لو افتقدها المرء اختل توازنه.

وأخيرًا لو أعطى كل شريك شريكه حقه وأحسن عشرته، وكان سببًا في متعته، لدامت العشرة مشبوبة بالمحبة على مر السنين.

أما المحور الرابع، فهو مجموعة من العُقَد لو تمكنت الزوجة من التخلص منها لصفا لها ذلك الحب، وسميناها: عُقَد تحكُم البيوت.

معانی وعجبانی:

ولكى تتعرفى على مستوى هذه المحاور في حياتك، إليك هذه الكلمات الخاطفة السريعة التي تحتاج منك سرعة الإجابة:

لا تفكري كثيرًا...

فقط اكتبى أول ما يخطر على بالك. . .

أمامك ٧ اختيارات:

١-لا أعرف معناها:

أى أن هذه الكلمة إما أنك لا تعرفين المقصود منها، حيث إنها لم تمر عليك من قبل في حياتك الزوجية، أو أنها ليست في قاموسك الزوجي.

٢- أعرف معناها ولا تعجبني:

هو تسجيل لعدم اقتناعك بهذه الكلمة برغم معرفتك لمعناها، وعلى هذا فأنت لا تنفذين معناها في حياتك.

٣- تعجبني ولا أعمل بها:

هذه الكلمة معلومة وواضحة لديك تمامًا، بل وأنت معجبة بها كقيمة وشعار، ولكنها لا تتعدى مرحلة الإعجاب والشعارات إلى العمل والتنفيذ في حياتك، وذلك لأى سبب إما كسلاً أو كِبْرًا أو بسبب الطرف الآخر.

٤- أعمل بها:

لقد تعديت مرحلة الإعجاب إلى مرحلة العمل بالمعنى الذى تفهمينه لهذه الكلمة، ومستوى العمل متدرج في اختيارات، فقد يكون:

أ- أعمل بها نادرًا.

ب- أعمل بها أحيانًا.

ت- أعمل بها غالبًا.

ث- أعمل بها دائمًا.

إذن فأنت ستختارين اختيارًا واحدًا من الاختيارات السبعة، لنرى أى هذه المعانى ستقولين عنها: إنها معانى وعجبانى.

ثم سجلى إجاباتك في المربعات الأربعة على ورقة (مقياس الإشباع العاطفي) التالية للاختبار.

اختبار

معانى وعجباني

عزيزتي الزوجة: هذه كلمات لها معان، ما موقعها في حياتك الزوجية؟

	ربها	أعمر		تعجبني	أعرف معناها ولا	لإأعرف	-1 1-4
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ولا اعمل	معناها ود	معثاها	الكلمات
. 4							١- التضحية.
k **)							٧- التفاهم.
		,					٣- الدلال.
							٤- يا (<i>سي</i> السيد).
		1.4					٥- صوم السنن بإذنه.
							٦- الإطعام في الفم.
							٧- الأنوثة.
		i.					٨- فلوسى وفلوسك.
		:					٩- نضحت في وجهه الماء.
							١٠- لا يغمض جفني بنوم.
6							١١- ليلة الجمعة.
		ń,					۱۲- أمك أمك.
							١٣- الدعاء.
		-					١٤- المدح التضصيلي.
		. 1					10 - اللمسات الحانية.
		er, S					- ۱۹- تقبیل الید.
		, j					 17- اللهم اغضر لزوجي.

	، بها	أعمل	_	تعجبنی ولا أعمل	أعرف معناها ولا	لاأعرف	الكلمات
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ود اللها	تعجبنى	معناها	
							۱۸- التسامح.
							١٩- مفاتيح حجرة النوم.
							۲۰- لست خادمتك.
}							۲۱- هو جنتی وناری.
							۲۲- تهادوا نحابوا.
ľ							٢٣- رائحة الثوب والسرير.
	İ.,	, dist					۲۵- ابن أمك.
							٢٥- رضي والحمدلله.
÷							٢٦- الصوت العالى.
		A		i			٢٧- النظافة الداخلية.
		See to					۲۸- أنا حرة.
,		,					٢٩- قيام الليل معًا.
						ļ	٣٠- إن كنت راجل.
							٣١- لباس لكم.
							۳۲- ق وامون.
ų.						j	٣٢- جلسات القرآن معه.
						Ì	21- الخروج معاً.
		3.1 V.		l		Ì	٣٥- يا حبيبي.
,							۳۱- کرامتی.
;							٣٧- الاستندان.
						ł	٣٨- الصهت.
		3					٣٩- حديث الوسادة.
		3). - -					- ٤٠- شدة الغيرة.

مقياس الإشباع العاطفي

سجلي إجابتك هنا لتعرفي درجاتك في كل محور:

٢- حسن العشرة

	ربها	أعمل		1	3	Y ia	3
دانما	غالبا	أحيانا	نادرا	تعين ولاتمل يا	عرفعظاوا تعين	لاأعرف معناها	- T
٧	٥	٧	,	,	•		٧
٧	٥	•	٧	١,	•		٦
٧	3	٥	ŧ	١	•	•	١.
٧	٦	٥	7	٧	•		11
*	٥	۲	,	-	•	•	14
٧	٥	*	١	١	•	•	77
•	•	١	Ŧ	٥	٧	٧	n
•	٠	•	١.	*	٧	*	٣٠
*	٥	ĭ	۳	7	•	٠	Tt.
٧	٥	Ł	7	¥	•	•	₹A
							الجموع

١ – مع الله

			_	•			
	پيد	أعمز		a d	ترفط	لاأعرف مقتاها	المَّارِّةِ ا
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	عبني لأنعلها	ترقمتها ولأتعين	4	13
٧	٥	7	۲	١	•	•	١
٧	٥	٧.	١	·	•	•	٥
٧	٦	٥	1	7	•	•	٩
٧	۰	7	١	١	•	•	17
*	٥	7	۲.	,	•	•	17
¥	Ł	7	1	•	·	•	71
٧	1	7	,	·	•	•	10
٧	٥	ī	۲	7	•	•	79
٧	٥	7	۲	_	$\overline{}$	•	77
*	1	7	١	·	•	•	77
							الجس

٤ - عُقَد تحكم البيوت

	بها	أعمل		تعينى ولاأعمارها	iquei	لاأعرف مقلطا	ā .
دائما	غائبا	أحيانا	نادرا	Kizely	فرفطناوا تعين	'ज्यंश	العبارة
		1	-	٥	٨	,	*
	١	۲	ŧ	٥	٧	٧	A
٠	•	17	т	٥	٧	٧	14
٧	-	ſ	۲	۲	•		17
•	•	•	1	ŧ	~	V	į.
$\overline{}$	•			1	٧	٧	YŁ
•	•	•	•	١	٧	٧	٧٨
~	T	•	•	•	•	•	TT
•	•	•	١	٥	*	٧	77
·	•	٧	۲	٥	٧	٧	1.
							الجموع
				-			

٣- حق الاستمتاع

	بها	أعمل		تعنرو	فراحاة	لااعرا	ā .
دائما	غالبا	أحياثا	نادرا	هجنى ولانتمل بها	لعرفدهنا ولاتعجش	لأأعرف معتاها	المبارة
٧	٥	7	۲	١	•		F
4	٥	7	٧	١	•		٧
٧	٥	۲	۲	-	•	•	"
٧	٥	₹	۲	,	•	•	10
٧	٥	7	۲	١	•	•	14
٧	٥	7	۲	•	•	•	77
¥	7	٠,	•	•	•	•	₩
٧	٥	٧	,	`	\cdot	•	71
·	٥	۲	,	1	•	•	T۵
٧	٥	7	۲	,	•	•	14
							الجموع

حتى لا يطير الحب

ضعى مجموع كل محور من المحاور الأربعة هنا:

العُقَد	حق الاستمتاع	حسن العشرة	مع الله

وهذا هو مستوى الإشباع العاطفي لكل محور من المحاور الأربعة في بيتك

أكثر مــن ٥٥ ـــــ متاز.

من ۵۰ : ۵۰ ← جید.

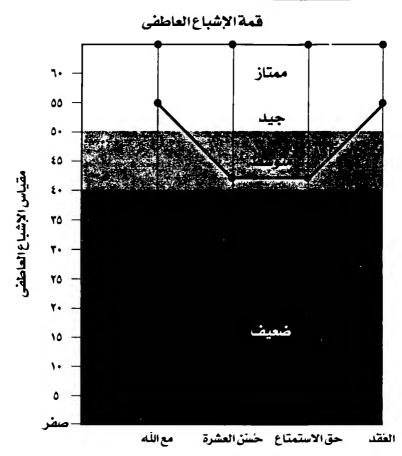
من ٤٠ : ٥٠ - → متوسط.

أقل من ٤٠ - → ضعيف وأخشى أن يطير الحب

مثال توضيحي:

نفترض أن المحاور الأربعة كانت درجاتها كالآتى:

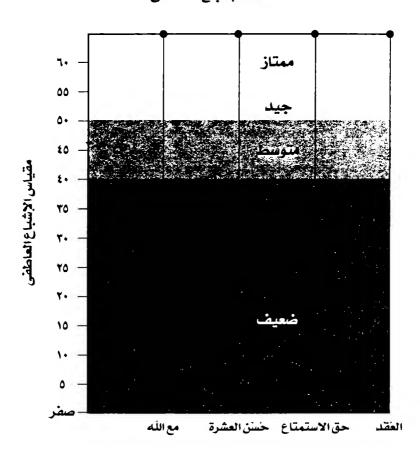
العُقَد	حق الاستمتاع	حسن العشرة	مع الله
٦٠	٤٢	2.7	٥٦



وكلما استقام المنحنى واقترب من خط القمة كلما كانت السعادة الزوجية في حياتك في أوجها، أما إذا انحرف المنحنى فانظرى إلى مكان الهبوط، وعندها ستعرفين المحور المؤثر في عدم بلوغكما قمة السعادة، فابدئي في العلاج.

منحنىالحب

قمة الإشباع العاطفي



النتائج:

اجمعى درجات المحاور الأربعة وقارني النتيجة بالجدول التالى:

المجموع الكلى =

أنت في البيت السعـيد خير راعية وأرق حـبيبة	أكثر من ٢٢٥
وأعقل مستشار .	
لا تتركى الهفوات تعكر عين الحب الصافية.	من ۲۰۰ إلى ۲۲۰
احــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	من ۱۷۰ إلى ۲۰۰
ترعينها؟ راجعي المحاور الأربعة للإشباع العاطقي	
لتعرفي أين الخلل؟ وتعالجينه.	
راجعی نفسك .	أقل من ۱۷۰
راجعى نفسك .	
راجعى نفسك .	
قبــــل	

الوصايا العشر؛ حتى لا يطير الحب

الحب والتفاهم والاحترام هم أركان السعادة

الزوجية، وهم قلاعه المتينة التى تحفظ سفينة الزواج من الغرق عندما يثور بحر المشكلات والحالفات، ولكن ما من بيت يخلو من مشكلات مهما صغرت أو كبرت - خاصة مع تبعات الحياة الزوجية ومسئولياتها - وغالبًا ما يترك ذلك نوعًا من الفتور والبرود الذى قد يهدد استقرار الأسرة، لذا على الزوجين مسئولية مشتركة للحفاظ على دفء

العواطف والحب بينهما لضمان استمرار واستقرار الحياة الزوجية.

والزوجة عليها العبء الأكبر في تجديد الحب، ولذلك نقدم لك عشر نصائح غالية تحافظين بها على الحب، حتى لا يطير من عشك:

نصائح نحالية:

- ١- لا تكثرى من الطلبات، واعلمى أنك شريكته فى تدبير
 الميزانية.
 - ٢- لا لتدخّل الأهل والأصدقاء.
 - ٣- الاحتفال بالمناسبات السعيدة.
 - ٤- الكلمة الطيبة والهدوء.
 - ٥- لابد من المصارحة والمكاشفة أولاً بأول.
 - ٦- الرحلات والسفر والإعداد الجيد المشترك له.
- ٧- أن تقومى بالتغيير فى طريقة ملبسك وزينتك ومواعيد
 الأكل ونوعه وإبداعك فى ترتيب الأثاث أو الديكور.
- ٨- تتجدد الحياة الزوجية مع عودة الزوج المسافر في عمل
 أو غيره فأعدى له استقبالاً مختلفًا كل مرة.
- ٩- الزوجة عليها العبء الأكبر في أن تمتص غضب زوجها، ولا تُحمله أكثر من طاقته، خاصة مع ظروفه الصعبة، وتحاول أن تهدئ من المشكلات إذا حدثت.
- ١- العواطف تفتر، وعلى المرأة الذكية أن تبحث عن أساليب متنوعة في الحركة وفي النظر وفي اللمس وفي اللبس، وهذا يحتاج إلى جهد. والله المستعان.

وعشرأ خرى ليبقى الحب

١ – التفاهم

٢- التضحية

۳- التودد

٤- بر أهل الزوج

٥- حفظ أسرار البيت

٦- المدح والثناء

٧- التسامخ

۸- التهادي

٩- التوافق الحسى

١٠- الخروج معًا

جربى ما ينفعك:

هذه الوصايا لها أعظم الأثر في العلاقة بين الزوجين والمحافظة على جمالها واستقرارها، وفي سبيل ذلك نلغى كلمات كثيرة مما نسمعها مثل: أرق، قلق، ضيق، كآبة، إحباط. إلخ من مفردات سلبية ترافق الأسرة التي تخلو من الحب والود والرفق في المعاملة.

فليكن تعاونك مع زوجك لتوفير هذا الجو الإيجابي الخالى من المعوقات النفسية، سواء كانت مادية أو اجتماعية أو نفسية، فالحياة الزوجية الإيجابية هي التي تخلو من الأمراض النفسية، وحالات الانفعال الشديدة.

الحقيقة أن أمور السعادة والمحبة كثيرة، ولا تقف عند عدد معين من النصائح، ولكن هي تجارب قد تناسب أسرة ولا تناسب غيرها، ولذا نقول:

جَرِّبي ما ينفعك أنت وزوجك.

وتذكرى أن طريق السعادة الأسرية واضح وبيَّن، ولكننا نحتاج إلى الحب والود حتى يستمر إلى آخر لحظة.

نبضات أنس

عزيزتى الزوجة، هذه عشرون باقة حب تقدمينها لزوجك، فما الباقة التي تهتمين بها أكثر؟ وما درجة اهتمامك؟

لا صفر	أحياثا ١	نبائذ ۲	دائما ۲	بيـــان	•
				أستقبله على باب الشقة بالترحيب	-1
				والأشواق.	
0				أصطحبه إلى أن يجلس ويغير ملابسه.	-4
				أطمئن على أحواله خلال اليوم.	-٣
				أستسمع إلى مشكلاته وأشاركه في حلها	-٤
				ولو بكلمة طيبة.	
				أحاول تهدئته وأضبط انفعـالاتى وإن كان	-0
	,	FR y		مخطئًا.	
				لا أستفزه ولا أرد عليه إذا غضب.	-4
		Sec.		أهيئ له الفراش وأعطره.	-٧
		S. S		أملأ البيت برائحة طيبة خاصة يوم	-٨
		nien Nien		إجازته.	
-				لا أثقل عليه بكثرة الطلبات.	-9
×				أحفظه أثناء سفره في ماله وعياله وبيته.	-1+

لا صفر	أحياثا ١	نباك ۲	دائمًا ۳	بيــــان	•
				أخفف من حركة الأبناء أثناء وجوده وراحته.	-11
		8		أتفنن في كـــسب قلب والديه وأمـــدحــه	-14
				أمامهما .	•
				أكْشر من الكلمات الجميلة: (يا حبيبي،	-17
				(
				أرتدى له أجمل الثياب والتي يحب أن	-18
		. `		يراني بها.	
		·		أكثر من الثناء على الأشياء التي يشتريها.	-10
				أضع لمسة جميلة في البيت بين فسترة	-17
				وأخرى.	
				آخــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	-14
				یناسبه).	
		• •		أقبل رأسه بين فــترة وأخرى، ولا أنام إلا	-14
				وهو راضِ عنى .	
				أعد لــه الأكلات التي يحــبهــا، وأحرص	-14
		1		على تعلم الوجبات الجديدة.	
				أسباعـــده فى أمــوره وأخــفف عنه آلامــه	-7•
		:		و همومه .	

هذا الاستبيان من وجهة نظرك: (عكن أن تُشيرى إلى أكثر من اختيار)

- ١- ممكن، ولكن في أيام الزواج الأولى.
 - ٢- لما يكون ذوق معايا ولم يغضبني.
 - ٣- شغل مراهقين.
- ٤- أظن الرجالة ليسوا بهذه العقلية السطحية.
 - ٥- أنا أحبه . . أحبه . . أحبه . . فلم لا؟!

مفتاح الاستبيان: أعطى درجة لكل إجابة، واجمعى كل عمود على حدة.

النتائج

						
أحياثا	غائبًا	دائما				
من ۱۰ إلى ۲۰	من ۲۰ إلى ٤٠	من ٤٠ إلى ٦٠				
أظنك اخترت رقم (٤)	أظنك اخــترت رقم (١)	أظنك اخترت رقم (٥)				
واحتمال رقم (١)	أو (٢)					
أقول لك لا تتركى الزهر	ارتفعی بمستـوی الحب	هنيئًا لك ذلك الحب				
يذبل، انقلى هذه الباقات	فى بيتك وحاولى دراسة	وأظن زوجك يستحقه				
الذابلة من هذا العــمــود	المعوقات.	وابحثى عن الباقات التي				
إلى السابق فتسنمو وتعود	وابدئسي في الارتقـــاء	لا تقدمينها لزوجك في				
لها الحيــاة لتنعمى بالحب	بالمستــوى، وابحثى عن	العمودين التاليين،				
الذي ترغبين، واعلمي	الباقـات الضـائعــة في	وأجــــيــبى عـن هذا				
أن الكبر صفة غير	العمود التالي.	الســـؤال: لم لا نروى				
محمودة ولا كسرامة ولا		الزهور؟				
حساسية بين الزوجين.						

لا: أقل من ١٠ أظنك اخترت رقم (٣)

(الله يكون في عونه!!!!!) أرجوكِ أعيدى قراءة هذا الكتاب واسألى الله التوفيق.

تذكري قول المصطفى ﷺ:

«فإنما هو جنتك ونارك» (١)٠

(١) رواه الإمام أحمد في مسنده، وحسنه الإمام السيوطي.

عن أبى سعيد رضى الله عنه: عن النبي ﷺ قال:



رواه ميسرة بن على في مشـيخته، والرافعي في تاريخه، وصـححه السيـوطي وضعف الالباني



منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي

وع الرضى والواقعية → الاستقرار ك٠٠

فإن أسباب تصدع الحياة الزوجية وجود مجموعة من التصورات حول الزواج لا تكون في الغالب واقعية، إنما فيها الكثير من الرومانسية، فإن هناك في الخيال الكثير عن صفات شريك الحياة.. والكثير عن الجنة الزوجية، والكثير عن العلاقات الملائكية؛ ولكن عندما تصطدم الزوجة بالواقع تجد أحيانًا العكس.

وعندما تبدأ عجلة الحياة في الدوران يبدو الجانب الآخر من الحقيقة، فتحدث الصدمات المتتالية. وتعود قصة (اختلاف المنابع) ترويها الأيام والليالي، حتى تستطيع أمواج الواقعية أن تجرف أمامها ورود الرومانسية الرقيقة لتصبح ظلالاً جميلة على صفحة الحياة.

ونعود فنراجع ما تحدثنا عنه منذ البداية حول مراحل الزواج، وأنه كلما تعمقت جذور الزواج في الزمن كلما زاد تماسك أركانه، نقول لكل زوجة بعض الرضا الذي لا ينمو إلا في بيئة من الواقعية. . زوجك إنسان يخطئ ويصيب مثلك تمامًا فلا تنتظري منه أن يكون ملاكًا، وانظري إلى المرآة واسألي نفسك هل أنت لا تخطئين؟ هل تؤدين كل ما عليك؟ وأذكرك بالواقعية وتذكري له لحظات العطاء، واقرئي معنا هذه القصة:

العنبالمر

كان لرجل حديقة مزووعة، وكان يمر به صديق

حميم فى طريقه صباحًا ومساءً، فقالت له زوجته يومًا: ألا تدعو صديقك على عنقود عنب، و فسارع الرجل فى تنفيذ نصيحة زوجته ودعاه كاعلى عنقود، وجلس الضيف يأكله ثم قام شاكرًا لصاحبه.

ومرت عشرة أيام على ذلك، كل يــوم يدعوه على عنقود، وفي اليوم التالى قالت الزوجة: إن من تمام إكرام الضيف أن تأكل معــه حتى تشجــعه على

الاستزادة، فنقَّـذ الرجل وصيـة امرأته، وغـسل عدة عناقـيد وقـدمهـا لصاحبه، وجلس معه يشاركه الطعام، وصديقه يأكل مبتسمًا شاكرًا له.

وإذا بصاحب الكرمة يضع واحدة من العنب في فه فيصيح من مرارتها ويلفظها قائلاً لصديقه: منذ متى تأكل من هذا العنب؟

ابتسم له صديقه وقال: منذ أول يـوم، فهاج صاحب العنب وقال له: كيف؟ كيف تأكل منه وهو بمثل هذه المرارة؟ فقال له الصديق الوفي:

لقد أكلت من يديك حلوًا كثيرًا. . ألا أغفر لك بعض المر!!

الفصل الثالث

الدقائقالجميلت



- وفي بضع أحدكم صدقة

- قطــــدى - فى غرفة النوم من المسئول؟

- أجّلي وسوف يستجيب

- اعرفى مساذا يريد!

منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي إن ميل الزوجين إلى المعاشرة الزوجية حاجة بشرية نفسية، وعبادة ربانية ينبغى أن تؤدى بإحسان يرضى النفس والطرف الآخر، وإن لم تكن كذلك فإن الرغبات النفسية لا تشبع ولا تموت، بل تظل داخل النفس حية متوقدة تنتظر الفرج.

فعلى الرغم من أن المعاشرة بين الزوجين تشكل نسبة قليلة من وقت الزوجين في حياتهما لا الزوجين في حياتهما والإ أنها قضية أساسية جوهرية في حياتهما لا ينبغى التقليل من قيمتها أو نعدها أمرًا ثانويًا، فإن كثيرًا من الدراسات أثبتت أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق بسبب الفشل في إنجاح المعاشرة الزوجية.



وفي بضع أحدكم صدقت ك

إن المباشرة الزوجية ليست فقط من أجل التناسل وطلب الذرية، بل هى مشروعة للاستمتاع الطيب، وهذا أمر مشروع، بل سنة من سنن رسولنا وكذلك هو أمر مندوب إليه يؤجر فاعله، فعن أى ذر -رضى الله عنه- قال: إن ناسًا من أصحاب النبي ﷺ قالوا للنبي ﷺ:

يا رسول الله ذهب أهل الدثور بالأجبور، يتصلون كما نصلى، ويتصدقون بفضول أموالهم.

قال: «أوليس قد جعل الله ما تصدقون؟

إن بكل تسبيحة صدقة، وبكل تكبيرة صدقة، وبكل تهليلة صدقة، ونهى عن المنكر صدقة، وفي بضع أحدكم صدقة.

قالوا يارسول الله يأتى أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟!

قال: أرأيتم لو وضعها في حرام، أكان عليه وزر؟ قالوا بلي: قال: وكذلك: إذا وضعها في الحلال كان له فيها أجر».

ففى الاستمتاع الحلال كمال اللذة وكمال الإحسان إلى الحبيبة، وحصول الأجر، وثواب الصدقة، وفرح النفس، وذهاب أفكارها الرديئة عنها وخفة الروح، وذهاب كثافتها وغلظها وخفة الجسم واعتدال المزاج وجلب الصحة، فإن صادف ذلك وجهًا طيبًا وخلقًا دمثًا وعشقًا وافرًا، ورغبة تامة واحتسابًا للثواب، فذلك هو كمال الإشباع، ولاسيما إذا وافقت كمالها، فإنها لا تكمل حتى يأخذ كل جزء من البدن بقسطه من اللذة، فتلذ العين بالنظر إلى المحبوب، والأذن بسماع كلامه، والأنف بشم رائحته، والفم بتقبيله، واليد بلمسه، وتعكف كل جارحة على ما تطلبه من لذتها، وتقابله من المحبوب، فإن فُقدَ من ذلك شيء، لم تزل النفس متطلعة إليه، فلا تسكن كل السكون! ولذلك تسمى المرأة سكنًا لسكون النفس إليها، وقال الله تعالى: ﴿ وَمِنْ آياتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مَنْ أَنفُسكُمْ أَزْواجًا لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّودَةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَات لَقَوْمٍ يَتَفَكّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

وتمام النعمة في ذلك فرحة المحب برضاء ربه تعالى بذلك واحتساب هذه اللذة عنده، ورجاء تثقيل ميزانه.



وع قطرات الندى ع

إن أجمل ما في أوراق الأشجار في الصباح هي قطرات الندى التي تتلألأ تحت أشعة الشمس، وإن الشعور بالحياة ينبع من تلك القطرات المتحركة؛ ولذلك فإنه مما يجعل التواصل بين الزوجين حُبًا يفيض بالسعادة أن يبثا فيها تلك الحياة المتلألئة بقطرات الندى الصغيرة، ومن وسائلك لنثر هذه القطرات على صفحات حياتكم الحية!

- إطالة فترة المداعبة والملاعبة: التي تسبق الملامسة، ولكن ينبغى ألا يكون الرجل وحده هو المسئول عن مداعبة المرأة، بل يجب على امرأته كذلك أن تداعه وتلاطفه.
- المقاربة الحميمة: وذلك بالتقارب الروحى والوجدانى واللمسات الحانية التى تدل على السعادة بالتقارب بينهما.
- الهمس في الأذن ومداعبتها: فمما يستهوى الرجل وينعشه ويجذبه، ويهز مشاعره، ويزلزل أحاسيسه أن يسمع صوت زوجته عـذبًا حلوًا رخيمًا منغمًا، خفيضًا يهمس في أذنه بكلمات الحب والغرام والهيام، ورغم أن الأذن للاستماع إلا أن الجلد المغذى لها شديد الحساسية باللمس، لذلك فإن ملامسة الأذن بالفم مـثلاً ثم الهـمس فيهـا بكلمات الحب

يجمع بين الوظيفتين في هدف واحد، وهو زيادة الإثارة والتمهيد للقاء.

- القُبلة: وهي رسالة تعبر عن العواطف الجياشة بين الزوجين، ودليل على الألفة والمحبة بينهما.
- اللمس باليد: فاليد الملساء الناعمة من مفاتن المرأة التي تشير الرجل وتوقظ مشاعره الكامنة، وحين تلمس يد المرأة يد زوجها وتداعبها وتتخلل أناملها، يحدث بين اليدين ألوان وأنماط من التفاهم والتحادث والتناغم، لا يفهمها غير الزوجين، وتختلف هذه المشاعر عند كل زوجين عن المشاعر بين زوجين آخرين.
- النية الطيبة: فيستحب أن يستحضر الزوجان عند المباشرة نية الإحصان، والاستغناء بالحلال الطيب عن الوقوع في الحرام الخبيث، وغيرها من النيات الحسنة، فصحيح أن حديث «وفي بضع أحدكم صدقة» يشير إلى أن الزوجين مأجوران على كل حال، ولو لم ينويا شيئًا، لأنهما يفعلان الحلال الطيب، إلا أن استحضار النيات الطيبة واستشعارها يزيد من الثواب في الآخرة، كما أنه يزيد متعة الاستمتاع بالحلال الطيب.
- الدعاء والتسمية: وهو أمر معنوى خالص؛ لكنه نعْمَ الاستفتاح لمتعة طيبة حلال، ونعْمَ الاستفتاح بنية صالحة يتبعها تسمية الله، ثم دعاء ضارع لله تعالى.

فعن ابن عباس -رضى الله عنهما- قال: قال النبى ﷺ: «أما إن أحدكم إذا أتى أهله وقال: بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا، فرزقا ولدا، لم يضره الشيطان»(١).

- شكر النعمة: ويستحب أن يستحضر الزوجان شكر النعمة التي أنعم الله عليهما بتيسير هذا الحلال الطيب لهما.



⁽١) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

على غرفة النوم على

من المسئول؟

المعاشرة الزوجية يشترك في أدائها الزوجان، ويتعاونان على تحقيق التوازن النفسى من خلالها، لكن للمعاشرة الزوجية آدابًا ينبغى مراعاتها، كما أن لها معايير ينبغى عدم تجاوزها، وهناك أسئلة كثيرة تطرح نفسها في هذا الموضوع:

من المسئول عن المعاشرة الزوجية؟!

ومن المسئول عن إيجاد اللحظة السعيدة؟!

ومن الذي يبدأ بالتحرك والمبادرة إليها؟!

سؤال نطرحه لنؤكد به أن المعاشرة الزوجية لا يختص بها طرف واحد بمفرده. .! إنها مسئولية الطرفين؛ لأن هناك طرفًا مانحًا وآخر آخذًا، وغالبًا ما يكون المانح هو المخطط للمعاشرة الزوجية، فيبدأ بالتعبير عن رغبته ببعض الكلمات المعبرة أو ببعض التصرفات والحركات التي يفهم منها الطرف الآخر رغبة الأول.

وأنجح العلاقات الزوجية عندما يكون الزوجان متناوبي الأدوار في هذا الموضوع، فـمرة يكون الزوج هو المانح، ومرة يكون هو الآخـذ، وكذلك الزوجة، مرة تكـون هي المانحة، ومرة تكون هي الآخذة، فـتبادل الأدوار بين الزوجين حسب رغبتهما وتعاونهـما جميعًا على الأخذ والعطاء، يؤثر

تأثيرًا إيجابيًّا في العــلاقة الزوجية، وتصبح عندها النفوس مــستقرة تملؤها المحبة والمودة.

ولكن متى تظهر المشكلات بين الزوجين في غرفة النوم؟!

يكون ذلك عندما يشعر الزوج بأنه دائمًا هو الطالب، هنا تشور المشكلة، ويبدأ معدل إيجابية المعاشرة في الانخفاض تدريجيًا حتى تصبح شيئًا لا قيمة له في الحياة.

نقول للزوجة،

إن المبادرة لا تعنى الضعف والهوان، كما أن المبادرة ليست من اختصاص النزوج وحده (۱)، ومن أسرار السعادة في غرفة النوم ومن مظاهر مبادرة المرأة أن تذكر نفسها بالآتى:

- ١- أفرغ نفسي تمامًا من أي عمل.
- ٢- أحرص على أن ينام الأولاد مبكرين.
 - ٣- أغلق الهاتف.
 - ٤- أنظف أسناني وجسمي.
- ٥- أنشر العطر الذي يحبه زوجي في أجواء غرفة النوم.
- ٦- أستقبل زوجى بابتسامة ذات مغزى، وبلباس غرفة النوم، وأهرب من أمامه هربًا يحبه ويهواه، وأحرص على أن أظهر مفاتنى له.
 - وتفاصيل أخرى لا تغيب عن أنوثة المرأة.

⁽١) الفرحة، العدد ١٠، يوليو ١٩٩٧م.

محه لا تبخلي مح



المجلى.. وسوف يستجيب ك

غاب الزوج عن بيته فى سفر طيلة ثلاثة أيام، وطوال طريق عودته إلى أهله كان يفكر فى زوجته واشتياقه لها، وتهيئ نفسها أيضًا لاستقبال زوجها؛ ولكن باتجاه آخر تمامًا، فقد وضعت فى دفترها أربعة موضوعات مهمة كانت أجلتها إلى حين عودة الزوج حتى تتخذ القرار فيها، وقد قررت أن تفتح الموضوعات فى غرفة النوم بعد استقبال الزوج.

الكارثة:

بعد الاستقبال الحار والتهنئات الجميلة وتوزيع الهدايا والعطايا، دخل الزوجان إلى غرفة النوم، والزوج يتقرب من زوجته ويداعبها وهي تتمنع بعد أن قررت أن تفتح الموضوعات، وبدأت بطرح الموضوع الأول لتناقشه فتوقف الزوج عن المداعبة بعدما أبت الزوجة طلبه تأجيل الموضوع، ثم بدأت العلاقة تتوتر وتحتد حتى وقعت الكارثة، فقد نام الزوج تلك الليلة في الصالة، أما الزوجة فقد استسلمت لبكاء عميق حتى ذهبت في النوم هي الأخرى (١).

⁽١) الفرحة، العدد ٥، يناير / فبراير ١٩٩٧م.

اعرفي ماذا يريدا ك

ينبغى للنزوجة أن تعرف أسرار زوجها فى المعاشرة الزوجية، وماذا يحب أن يسمع من كلمات، وماذا يجب أن يرى من ملابس، وماذا يحب أن يشم من رائحة، وماذا يحب أن يرى من حركات، حتى تصل الزوجة مع زوجها إلى مرحلة تشبع فيها بصره وسمعه ونفسه، فتمتلكه بعدها بحبها وحنانها وعواطفها.

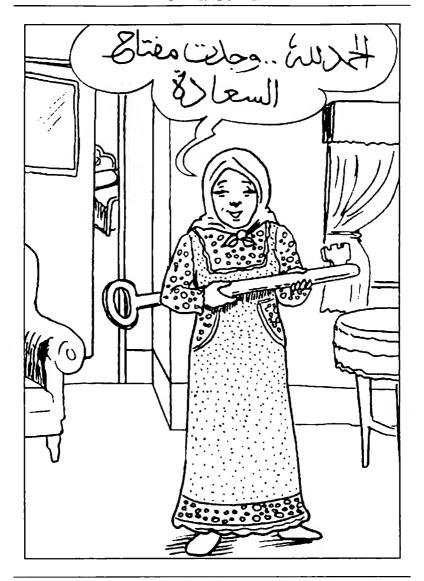
وعليها أيضًا بذكاء وفطنة أن توصل له ما تحب وما تستمتع به فتسعد معه كما يسعد هو معها وتمر الدقيقة الجميلة كأنها نسمات صبح أو قطرات ندى.

وإن خفى عن الزوجة اللبقة ما يريد زوجها فعليها أن تتعرف عليه بأسلوب ذكى.. فإن كان الأمر بأسلوب خفى.. فإن كان الأمر يحتاج إلى مصارحة، فلم لا نتصارح؟

إن معرفة كل طرف للآخر برغبته، وما يريد منه تجعل لغرفة النوم حياة، وتعطى لها جمالاً، وتشعر كل طرف بسعادته مع الآخر؛ لأن كل واحد منهما يلبى حاجة الآخر، وبذلك يكون سعيداً بنفسه وسعيداً لتحقيق رغبة الطرف الآخر.

أما إذا استمرت الحياة دون معرفة ذلك في هذا الجانب المهم من جوانب الحياة الزوجية، فقد نفاجاً بمشكلات لدى الزوجية دون أسباب واضحة، ولا يدرى أحد أن السبب الحقيقي قد يكون مختبنًا وراء العلاقة الحسية مع زوجها؛ لأنها لم تعرف ما يحبه ويسعده ولم يعرف الزوج ما تحبه وما يسعدها.





منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي

المصادر

- ١- سيد قطب: في ظلال القرآن.
- ٢- ابن كثير: تفسير القرآن العظيم.
 - ٣- جاسم المطوع: دراسة ميدانية.
- ٤- محمود ناجى: إطار إسلامى فى التعامل مع مشكلة النزاعات الزوجية
 (رسالة دكتوراة) غيره منشورة.
 - ٥- عبد الحليم محمد أبوشقة: تحرير المرأة في عصر الرسالة.
 - ٦- محمد عبدالحليم حامد: كيف تسعدين زوجك؟
 - ٧- مجلة الفرحة الكويتية: الأعداد من الثاني إلى الثالث والعشرين.
 - ٨- عكاشة عبد المنان: الزواج المثالي.
 - ٩- محمد حسين: العشرة الطيبة مع الرجل.
 - ١٠ عبد الله شحاتة: حقوق الزوجين.
 - ١١- محمد فصيح بهلول: خبرات الزواج السابق.
 - ١٢ عبدالله الجعيثين: صور سرية للحياة الزوجية.
 - ١٣ محمد فتحى: كيف تسعدين زوجك؟

١٤- محمد مهدى الإستانبولي: تحفة العروس.

١٥- فان وفلد: الزواج المثالي.

١٦- إبراهيم بن صالح المحمود: كيف تكسبين زوجك؟

١٧ - الدكتور يوسف القرضاوي: فتاوي معاصرة.

الفهرس

وضوع الصفحا		
٣	هداء	
٥	ىذه السلسلة	
٧	قديم «الحب»	
	الفصل الأول (ينابيع السعادة)	
11	السعادة	
11	- السعادة الحقيقية	
۱۲	 آیة من الآیات 	
۱۳	- السكن	
١٥	- أنتِ بالنسبة له انتِ بالنسبة له	
۱۸	- هو بالنسبة لك _ِ	
۲۱	رحلة العمر	
77	– مثلث السعادة	
۲٥	الحقائب الثلاث	
۲٥	- الحقيقة الأولى –مراحل	

كيف تبنين بيتا سعيدا؟ _

77	– الحقيبة الثانية – اختلاف المنابع
44	- الحقيبة الثالثة - من مفاتيح السعادة
۲۱	- حوارات داخلية
٣٣	 لا يغمض لى جفن
۲٤	فهم النفسيات
٣٤	- معمل النفسيات
۲٤	– الزوجة الكيميائية
٣٥	– ماذا يريد زوجك منك؟!
٣٦	– ترويض الزوج
٣٧	– كيف تغيرين سلوك زوجك؟
	الفصل الثاني – دعائم السعادة الزوجية
٤٣	الدعامة الأولى – الفهم والتفاهم (التناغم)
٤٣	- ماذا أفهم؟
٥٤	- تمرين: هل أنتما متفاهمان؟
٤٨	- إذا أردتِ أن يستجيب لكِ
٤٩	– موقف رفض (اللاءات العشرون)
٥٢	- مقياس التفاهم

. كيف تبنين بيتا سعيداً ؟

٥٣	– فنون التعامل وقت الخصام
٥٧	الدعامة الثانية - الحوار الهادئ (المصارحة)
٥٧	– هيا بنا نجلس ساعة
٥٩	– الإبحار في الحوار
15	- عشر خطوات لمصارحة سهلة ومقبولة
38	– حالات حوارية لقتل الحوار
٦٤	* الترقية
٥٢	* شبعت
٦٦	– كيف ننمى الحوار الزوجى؟
۸۲	– أسرع وسيلة لتدمير الحوار بينكما
٦٩	- مقياس للحوار
٧٣	الدعامة الثالثة - الإشباع العاطفي (الحب)
٧٤	- لابد أن يستيقظ الحب
٧٥	* كأول المشوار
٧٦	* الإجازة
٧٦	* رسالة غرام
٧٨	- حتى يستيقظ الحب

٧٨	- دوام الحب كيف يتحقق؟
۸۱	- محاور الإشباع العاطفي
۸۱	* المحور الأول: (مع الله)
۸۲	* المحور الثانى: (حسن العِشْرة)
۸۲	* المحور الثالث: (حق الاستمتاع)
۸۳	* المحور الرابع: (عقد تحكم البيت)
۸٥	– اختبار معانی وعجبانی
۸۸	- حتى لا يطير الحب
۹.	– منحنى الحب
97	– الوصايا العشر حتى لا يطير الحب
98	- وعشر أخرى ليبقى الحب
٩٦	- نبضات أُنْس
۱۰۳	الدعامة الرابعة: الرضى والواقعية (الاستقرار)
۱ - ٤	– العنب المر
	الفصل الثالث: الدقائق الجميلة
۱۰۸	- وفي بضع أحدكم صدقة
١١.	- قطرات الندى

كيف تبنين بيتا سعيدا ؟			
117	- في غـرفة النــوم: مَنْ المستــول؟		
110	- لا تبخلي		
117	- أجَّلَى وسوف يستجيب		
11V	اعرفی ماذا یرید!		
171	المصادرا		
177	الفهر سی		

منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com/vb مايا شوقي

www.ibtesama.com/vb

هذا الكتاب

يتحدث عن دور المرأة المسلمة في بناء بيت سعيد. والكتاب يقع في ثلاثة فصول هي: -

الفصل الأول: ينابيع السعادة يتحدث فيه عن:

السعادة الحقيقية - السكن - رحلة العمر - الحقائب الثلاث

الفصل الثانى: دعائم السعادة الزوجية وفيه: الفهم والتفاهم - الحوار الهادئ - الإشباع العاطفى - الرضى والواقعية

الفصل الثَّالث : الدقائق الجميلة وفيه :

قطرات الندى - لا تبخلى - اعرفي ماذا يريد

وقد جعل المؤلف مرجعه الأساسي القرآن الكريم والسنة الصحيحة المطهرة واستأنس بتجارب السابقين .

نسأل الله أن ينفع به كل زوجين وهو الهادى ، والموفق الى صراطه المستقيم

الناشر





www.ibtesama.com